

СОДЕРЖАНИЕ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа
Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «ФСК «Присурье»

от «29» 08 2023г. протокол № 01

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ
«ФСК «Присурье»
В.Н. Фролов
Приказ № 01
«...» 08 2023г.



дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею

Программа разработана на основе Федерального
стандарта спортивной подготовки по хоккею

Срок реализации 5 лет

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
тренер-преподаватель по хоккею
Малов Лев Владимирович

г. Ядрин
2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
1. История развития хоккея с шайбой.....	2
2. Характеристика хоккея	10
3. Принципы освоения программы	12
4. Этапы многолетней подготовки и их задачи.....	14
5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления.....	15
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	
1. Организация тренировочного процесса и режим работы МАУ ДО СШ «Присурье»	15
2. Соотношение объемов тренировочного процесса	16
3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	16
4. Тренировочные сборы.....	18
5. План-график распределения программного материала	20
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
1. Организационно-методические указания.....	23
2. Физическая подготовка.....	26
3. Техническая подготовка.....	29
4. Тактическая подготовка.....	34
5. Теоретическая подготовка.....	39
6. Психологическая подготовка.....	42
7. Воспитательная работа	45
8. Восстановительные мероприятия.....	46
9. Антидопинговые мероприятия.....	47
10. Инструкторская и судейская практика.....	49
11. Требования к кадрам и материально-технической базе осуществляющих спортивную подготовку.....	50
12. Требования техники безопасности к тренировочным занятиям...	50
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	52
1. Контроль за подготовкой хоккеистов.....	52
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки.....	53
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей	53
4. Примерные блоки тренировочных заданий.....	57
V . ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	61

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа Чувашской Республики разработана на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва системы дополнительного образования по видам спорта (хоккей), на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ

Хоккей, как одна из наиболее популярных и зрительных игр, всегда привлекает зрителей и поклонников, поскольку отличается яркостью, азартом и бескомпромиссной борьбой. Иначе не родилась бы, наверное, ставшая популярная и любимая песня с такими замечательными словами: «В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей». Её часто используют и перед игрой, и в перерывах хоккейных матчей.

Впрочем, нельзя воспринимать хоккей лишь как зрелище, хоккей – это не только скрещенные клюшки, треск бортов и скрежет льда под приветственные крики трибун, хоккей – это ещё и длинный, тонкий расчет, игра сродная шахматам, где лучшие игроки просчитывают свои действия на площадке на три-четыре хода вперед. Существует несколько версий зарождения хоккея. Большинство экспертов утверждает: прообразом хоккея с шайбой явились различные виды игр на траве. Хоккей был известен еще в Древней Греции. Об этом свидетельствует изображение хоккеистов на барельефе стены Фемистокла. Предполагают, что название "хоккей" произошло от старинного французского слова "хокэ" (крючок пастушьей палки). Первое описание игры в хоккей на траве относится к 1330 г. и приводится в итальянской рукописи.

Двумя столетиями позже хоккей на льду появился в Голландии. Это подтверждают картины известных художников XVIII в. В частности, представляет большой интерес картина Ромейка Хуге "Портрет игрока в хоккей". Зарождению хоккея на льду в Голландии способствовало широкое распространение конькобежного спорта благодаря соответствующим природным условиям. Хоккей с шайбой оформился как спортивная игра в Канаде, но его "прародителями" были игры с мячом и клюшками на льду, популярные в Голландии в XVI-XVII веках. Хоккей на льду, сходный с современным хоккеем с мячом, был одной из любимых игр голландцев. Об этом свидетельствуют многочисленные гравюры и картины голландских художников того времени.

В конце XVII и в XVIII столетии интерес к хоккею значительно снизился из-за длительных войн в Европе. И только во второй половине XIX в. игра снова становится популярной. В Англии наибольшее распространение получил хоккей "бенди" (хоккей с мячом). И хотя родиной современного хоккея с шайбой считают Канаду, "виновны" в этом оказались англичане. Из Голландии ледовый хоккей попал в Англию, а оттуда в Канаду.

Уже в 70-е года XIX в. хоккей с шайбой включали в программу всех зимних спортивных праздников в Канаде. Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета в Монреале. Роль ворот стали выполнять два камня на льду, с помощью которых были определены размеры пространства, в которое можно забивать шайбу.

1875 (3 марта). Первый официальный матч по хоккею состоялся в Монреале на катке "Виктория", команды состояли из 9 человек, игра велась деревянным диском, были использованы и ворота.

1879 г. Канадец У.Ф. Робертсон сформулировал правила хоккея, впервые предложив применить для игры резиновую шайбу. Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 г. Автором нового кодекса правил стал канадец Р. Смит.

1886 г. Была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами (победили канадцы). Чемпионаты стали проводить ежегодно, а победителям вручать кубок Стэнли.

В 1860 г. в Канаду направляется английский пехотный полк, в составе которого были игроки в хоккей "бенди". (Хотя до этого, в монреальских газетах за 1847 год, упоминается, что в городской суд поступили жалобы на молодых людей, которые на публичном катке "гоняли палками на льду плоские камни").

Большую роль в распространении игры сыграли студенты университетов. Хоккей был включен в программу всех университетских спортивных праздников. В зиму 1879/80 гг. студенты Монреальского университета впервые сформулировали правила игры.

Вследствие благоприятных климатических условий, хоккей стал быстро распространяться по всей Канаде. В 1886 году составлен свод хоккейных законов. Команда состояла из 7 полевых игроков (вратаря, переднего и заднего защитников, центрального и двух крайних нападающих, а также ровера ("разбойника"), игравшего впереди нападающих по всему фронту у ворот соперника). Замены были разрешены только для травмированных.

В 1890 году в провинции Онтарио была создана первая хоккейная ассоциация и проведен первый чемпионат.

В 1893 г. Генерал-губернатор Канады, британец лорд Стэнли, учредил серебряный кубок для ежегодного вручения его лучшей команде.

1899 г. В Монреале был построен первый в мире крытый стадион для игры в хоккей с искусственным льдом, рассчитанный на 10.000 зрителей. Организована Канадская Любительская Хоккейная Лига.

1900 г. Канадец Френсис Нельсон изобрел сетку для ворот, сделанную из рыболовной сети. Это было важное нововведение, навсегда закрывшее вечный вопрос: а был ли гол? Установлены современные размеры хоккейных площадок (61x30 м). Время игры разделили на 3 периода по 20 мин. каждый, состав полевых игроков сократили до 6, начали практиковаться замены.

В 1904 году в Канаде образовалась первая профессиональная команда "Су-Сент-Мари". В ней были собраны сильнейшие игроки того времени, в том числе и Арт Росс, именем которого назван приз, вручаемый сегодня самому результативному хоккеисту НХЛ. В том же году канадцы пришли к мнению, что идеальные размеры для хоккейной площадки – 56 на 26 метров. По сей день матчи НХЛ проводятся на таких полях.

В начале XX века для увеличения скорости профессионалы начали играть командами в 6 полевых игроков. В 1910 году создана Национальная хоккейная ассоциация (НХА). В 1911 году братья Пэтрик организовали Хоккейную ассоциацию Западного побережья (ХАЗП). В январе 1912 году в городе Виктория состоялся первый матч ХАЗП. Он вошел в историю как первый матч на искусственном льду.

Братья Пэтрики ввели в хоккей номера игроков, программки для зрителей, учет очков не только за голы, но и за результативные передачи. В 1911 году канадцы стали проводить матчи по 3 периода по 20 минут. В 1917 году НХА распалась. 22 ноября 1917 года можно считать датой рождения НХЛ.

1914 г. Профессиональные клубы хоккея на льду объединились в Национальную Хоккейную Лигу (НХЛ).

1908 г. Великобритания, Богемия, Швейцария, Франция и Бельгия основали Международную Хоккейную Федерацию (ЛИХФ, после 1979 г. - ИИХФ).

1920 год ознаменовался первой встречей в официальном турнире Олимпийских Игр команд Старого и Нового Света. Канадцы вновь подтвердили свою славу сильнейших. Победили канадцы и на чемпионатах мира 1924 и 1928 г.г.

В 1936 г. Великобритания выигрывает титул олимпийского чемпиона, отобрав его у канадцев, которые владели им 16 лет.

1929 г. Вратарь Клинт Бенедикт из "Монреаль Мэрунз" впервые надел маску, вратарям разрешено было совершать прыжки при попытке отбить шайбу.

1972 г. Создание Всемирной Хоккейной Ассоциации.

ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ХОККЕЯ.

На Руси испокон века любили играть на льду. Как только мороз сковывал реки, затевали игры, спорили, кто быстрее, сильнее, смелее. Еще в Древней Руси были популярны народные игры с прообразом клюшки и деревянным шаром. С появлением коньков (их поначалу изготавливали из дерева, кости, меди) эти игры все больше походили на современный хоккей.

В 90-х годах XIX века члены кружка "Петербургские любители спорта" создали и оформили правила игры в хоккей, а в 1907 году была создана Петербургская лига хоккеистов. Хоккей стал распространяться по стране: Москва, Тверь, Владивосток, Архангельск, Новгород, Павловский Посад, Харьков, Саратов...

Первые попытки освоить канадский хоккей (в СССР получивший название «хоккей с шайбой») были предприняты в 30-х годах. В 1927 году в журнале "Известия физической культуры" была опубликована статья, в которой автор излагал сущность канадского хоккея и предлагал внедрить его в Советском Союзе. В 1930 году харьковское издательство "Вестник физкультуры" выпустило книгу "Новые зимние спортигры", где, наряду с различными играми, давалось описание канадского хоккея и его официальные правила.

17 февраля 1946 года 12 студентов провели первое показательное выступление по хоккею с шайбой. Игра проводилась на стадионе "Динамо" в день встречи на Кубок СССР по хоккею с мячом сильнейших команд страны – "Динамо" (Москва) и ЦДКА. Показательная встреча по хоккею с шайбой сопровождалась квалифицированным пояснением правил, техники и тактики игры и понравилась зрителям.

В дореволюционной России хоккей с шайбой не культивировался. Попытки некоторых спортивных клубов приобщиться к новой игре привели к тому, что в далеком 1911 г. Россия вступила в созданную тремя годами ранее Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ). Однако распространения шайба не получила, и Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из ЛИХГ.

Точкой отсчета в развитии отечественного хоккея с шайбой считается решение Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении розыгрыша чемпионата СССР в сезоне 1946-47 г.г.

В первые годы организацию соревнований осуществляла Всесоюзная секция хоккея, а с 1959 года – Федерация хоккея, объединявшая хоккей с мячом и хоккей с шайбой, которая в 1967 г. разделилась на Федерацию хоккея (хоккей с шайбой) и Федерацию хоккея с мячом и на траве.

1 апреля 1952 года хоккейная организация Советского Союза вступила в ЛИХГ, которая с 1978 г. называется ИИХФ.

22 декабря 1946 года матчами в Москве, Ленинграде, Каунасе, Риге и Архангельске стартовал первый чемпионат СССР по хоккею. Первую шайбу забросил играющий тренер столичного «Динамо» Аркадий Чернышев. Уже 26 января 1947 г. определился первый чемпион страны по хоккею. Золотые медали завоевали хоккеисты «Динамо» (Москва).

Хоккей тех лет мало напоминал нынешнюю игру. Площадка была ограничена низенькими, ничем не закрепленными фанерными бортиками, отъезжавшими в

сторону при первом же прикосновении к ним. Ни о какой силовой борьбе у таких бортов, в современном ее понимании, речи идти не могло. Лишь вратари надевали телогрейки, ватные брюки и щитки, применявшиеся в хоккее с мячом. Перчаток-ловушек для них тогда еще не было, как и шлемов и масок. В матче, как правило, с каждой стороны участвовали голкипер и пятерка игроков, которая все игровое время могла находиться на льду без замен. Но это было только начало. С каждым сезоном техника и экипировка хоккеистов совершенствовались.

Отечественный хоккей развивался не по дням, а по часам. Большим событием стали в 1948 году международные матчи советских хоккеистов, тогда под флагом сборной Москвы, с чехословацкой командой ЛТЦ (Прага). В составе гостей выступали игроки, составлявшие основу сборной своей страны, завоевавшей годом ранее золотые медали на чемпионате мира (правда, в отсутствие на том турнире в Праге родоначальников хоккея – канадцев). Те далекие товарищеские матчи показали, что наши хоккеисты могут не только на равных противостоять ведущим командам мира, но и переигрывать их. В первой игре 28 февраля на льду Центрального стадиона «Динамо» москвичи победили 6:3. Советские хоккеисты отличались великолепной техникой катания и высокоскоростной игрой. И это неудивительно – большинство из них прошли школу хоккея с мячом, а некоторые еще продолжали совмещать выступления и в том, и в другом виде спорта.

В 1949 году впервые звание «Заслуженный мастер спорта» удостоен хоккеист. Им стал Анатолий Тарасов.

Следующий сезон ознаменовался двумя событиями: 18 февраля 1951 г. первым обладателем Кубка СССР стала команда «Крылья Советов» (Москва), в финале одолевшая тогдашнего чемпиона страны – ВВС МВО со счетом 4:3, и читатели увидели первую советскую книгу о хоккее под названием «Хоккей с шайбой». Ее автором стал Анатолий Владимирович Тарасов.

В сезоне 1951-52 гг. в СССР был проведен первый телевизионный репортаж о матче по хоккею.

1954 г. – феноменальный триумф отечественного хоккея в дебютном чемпионате мира. Впервые участвуя в соревнованиях такого ранга, проходивших на льду Швеции, сборная Советского Союза, ведомая ее непревзойденным лидером Всеволодом Бобровым, стала чемпионом, разгромив в решающем матче канадцев – 7:2. Бобров первым из наших хоккеистов на турнирах такого уровня был признан лучшим нападающим. Тренировали сборную Аркадий Иванович Чернышев и Владимир Кузьмич Егоров.

1956 г. – золотой дебют отечественного хоккея на Зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия). Владимир Егоров, Анатолий Тарасов и Аркадий Чернышев удостоены учрежденного в том же году звания «Заслуженный тренер СССР». В этом же сезоне в Москве введен в строй первый в нашей стране каток с искусственным льдом – летний каток «Сокольники».

3 ноября 1956 г. открыт Дворец спорта в Лужниках (Москва), долгие годы являвшийся главной хоккейной ареной Советского Союза.

С 24 февраля по 5 марта 1957 года в нашей стране впервые проводился чемпионат мира по хоккею с шайбой. На московском льду сборная СССР, не проиграв ни одного матча, завоевала лишь серебряные медали. В решающем поединке со шведами нашим хоккеистам нужна была только победа. После двух периодов хозяева чемпионата вели 4:2. В третьей двадцатиминутке этого драматичного поединка скандинавы забросили две шайбы, добились ничьей, а вместе с ней и золотых медалей.

1957 год – высшей государственной наградой того времени (орденом Ленина) награжден Всеволод Бобров.

В 1961 году впервые медали чемпионата СССР завоевала провинциальная команда. Серебро оказалось у горьковского «Торпедо», в воротах которого блистал Виктор Коноваленко.

После семилетнего перерыва в 1963 г. в Швеции сборная Советского Союза стала чемпионом мира. Эта победа положила начало девятилетней гегемонии на мировом пьедестале нашей сборной. Сборной СССР впервые руководил дуэт Чернышев-Тарасов.

Хоккейный турнир в рамках Зимних Олимпийских игр 1964 года в Инсбруке (Австрия) завершился победой советских хоккеистов.

8 декабря 1964 года родился популярнейший детский хоккейный турнир на приз клуба «Золотая шайба», а уже в марте 1965 г. в Москве состоялся их первый Всесоюзный финал. Именно эти соревнования дали отечественному хоккею многих «звезд», заблеставших на ледовых аренах всего мира. Вдохновителем этих соревнований для нашей детворы и президентом клуба до последних дней своей жизни был Анатолий Владимирович Тарасов.

1 января 1965 года учреждено звание «Мастер спорта СССР международного класса». Первыми его удостоились хоккеисты советской сборной, в очередной раз победившие на чемпионате мира в Финляндии.

15-24 марта 1967 года в Ярославле был впервые проведен международный турнир сборных юниоров восьми стран, ставший предшественником чемпионатов Европы среди юношей (первый из которых состоялся на рубеже 1967 и 1968 гг. в Финляндии). Юниоры нашей сборной впервые стали чемпионами годом позднее на втором первенстве континента в ФРГ.

30 ноября 1967 года – на льду Лужников стартовал первый международный турнир на Приз газеты «Известия».

1968 год. Во французском Гренобле сборная СССР в третий раз завоевывает золотые олимпийские медали.

10-12 октября 1969 года хоккеисты ЦСКА в Клагенфурте (Австрия) успешно дебютировали в финале 4-го розыгрыша Кубка европейских чемпионов, завоевав этот почетный трофей после побед над местным «Клагенфуртом» (9:1, 14:3).

В феврале 1972 года сборная СССР в очередной раз выиграла олимпийское золото в японском Саппоро. Это были последние соревнования, на которых главную команду нашей страны возглавляли Чернышев и Тарасов. Трехкратными олимпийскими чемпионами становятся Виталий Давыдов, Виктор Кузькин, Александр Рагулин и Анатолий Фирсов.

2 сентября 1972 года. Первый матч Суперсерии-72 с канадскими профессионалами хоккея. Ошеломляющий успех советской сборной под руководством Всеволода Боброва. Легенды НХЛ повержены со счетом 7:3.

31 марта – 15 апреля 1973 года чемпионат мира по хоккею во второй раз принимала Москва. Соревнования завершились безоговорочной победой сборной СССР.

В сезоне 1973-74 гг. матчи чемпионата страны впервые стали проводить три арбитра: главный судья и два помощника, а в Ленинграде проведен первый неофициальный чемпионат мира среди молодежных сборных, который завершился победой хозяев. Весной 1974 г. в Зале хоккейной славы (Торонто, Канада) впервые помещен портрет иностранного специалиста. Им стал Анатолий Владимирович Тарасов. Рядом с портретом слова: «Анатолий Тарасов – выдающийся хоккейный теоретик и практик, внесший огромный вклад в развитие мирового хоккея. Мир должен благодарить Россию за то, что она подарила хоккею Тарасова».

В сентябре-октябре 1974 г. сборная СССР успешно провела серию из восьми матчей со сборной Канады, сформированной из звезд-профессионалов Всемирной хоккейной ассоциации (ВХА).

В декабре 1975 – январе 1976 года состоялась первая суперсерия между клубными командами СССР и НХЛ. ЦСКА и «Крылья Советов» в нелегкой борьбе оказались сильнее заокеанских хоккеистов.

В феврале 1976 года сборная СССР после победы в захватывающем и драматичном матче с Чехословакией в очередной раз становится победителем

хоккейного турнира в рамках Зимних Олимпийских игр в Инсбруке (Австрия). Однако на чемпионате мира-76 в польском Катовице советские хоккеисты довольствовались лишь серебряными наградами.

В сентябре 1976 г. проведен первый международный турнир «Кубок Канады». Нашу страну представляла экспериментальная сборная под руководством Виктора Тихонова, которой не удалось выйти в финал.

Декабрь 1976 г. - в традиционном турнире на приз газеты «Известия» впервые приняли участие заокеанские профессионалы, представленные командой ВХА «Виннипег Джетс».

27 декабря 1976 г. – 2 января 1977 г. сборная Советского Союза стала победителем первого официального чемпионата мира среди молодежных команд. На чемпионате мира-77 в Вене сборная СССР завоевала только бронзу. Организационные выводы не заставили себя долго ждать. На посту ее старшего тренера Бориса Кулагина сменил Виктор Тихонов.

В 1978 году Сборная СССР в нелегкой борьбе на пражском льду возвращает себе титул чемпионов мира.

10 ноября 1978г. Вячеслав Старшинов («Спартак») первым из наших хоккеистов забросил свою 400-ю шайбу в чемпионатах страны.

8-11 февраля 1979 года – сборная СССР завоевала «Кубок Вызова». В серии из трех матчей она вышла победителем над сборной НХЛ, составленной из сильнейших хоккеистов этой лиги. В решающем поединке советские хоккеисты разгромили соперников – 6:0.

14-27 марта 1979 г. – в третий раз чемпионат мира принимала Москва. Феерическая игра сборной СССР и очередные золотые медали.

Осечка советских хоккеистов на Олимпиаде-80 в Лейк-Плэсиде. В решающем поединке наши неожиданно уступили хозяевам соревнований – сборной США. Сентябрь 1981 г. – победа сборной СССР на «Кубке Канады». В финале «Кленовые листья» повержены со счетом 8:1.

Февраль 1984 года – победа советских хоккеистов на Олимпиаде в Сараево (Югославия). Легендарный вратарь Владислав Третьяк в третий раз становится олимпийским чемпионом.

Апрель 1986 года – четвертый чемпионат мира принимала Москва. Сборная Советского Союза в двадцатый раз стала сильнейшей на планете. Февраль 1987 года серия из двух матчей «Рандеву-87» между сборными СССР и НХЛ. Результаты – 3:4, 5:3.

Февраль 1988 г. – победа советской хоккейной команды на Олимпиаде в Калгари (Канада).

1989 г. ЦСКА под руководством Виктора Тихонова в 12-й раз подряд стал чемпионом страны. Начало массового отъезда за океан наших хоккеистов. 1990 год. Нарушена гегемония армейцев Москвы на хоккейном троне в стране, побеждавших 32 раза, в том числе в 13 сезонах подряд. Золотые медали чемпионата СССР завоевали хоккеисты московского «Динамо». ЦСКА в 20-й раз становится обладателем Кубка европейских чемпионов. По итогам заокеанского сезона лучшим новичком НХЛ признан Сергей Макаров («Калгари Флэймз»). Он первым из отечественных хоккеистов получил индивидуальный приз этой североамериканской лиги.

В 1991 году впервые с 1951 г. ЦСКА оказался за чертой призеров чемпионата страны. Стартовавший осенью 1991 г. чемпионат СССР после распада в декабре Советского Союза завершился весной 1992 года уже как чемпионат СНГ. Февраль 1992 г. – сборная нашей страны в 8-й раз побеждает на Олимпиаде. Золотые медали Альбервиля (Франция) она уже выигрывает под названием сборной СНГ. Андрей Хомутов становится трехкратным олимпийским чемпионом.

Сезон 1992-93 гг. – организована Межнациональная хоккейная лига (МХЛ). Первый чемпионат страны под ее эгидой прошел с участием 19 клубов,

представлявших Россию, 2 – Казахстан и по 1 – Белоруссию, Латвию и Украину. Ослабленный бесконечным оттоком игроков за океан флагман отечественного хоккея ЦСКА оказался 23-м в итоговом распределении мест.

В 1993 году на чемпионате мира в Германии сборная России под руководством Бориса Михайлова стала обладателем золотых медалей, двадцать третьих в истории отечественного хоккея и первых под трехцветным российским флагом.

1994 год. Впервые золотые медали чемпионов страны завоевал немосковский клуб – «Лада» (Тольятти). Олимпийским комитетом России принято решение о развитии женского хоккея в стране. В сентябре женская сборная России провела свой первый матч.

1996 год. Завершился первый чемпионат страны среди женщин, победу в котором одержали спортсменки команды «Лужники» (Москва). Первая заброшенная шайба турнира на счету Е.Бесшапошниковой. В Ярославле прошел чемпионат Европы среди женщин. Сборная России, дебютировавшая в турнире такого ранга, завоевала серебряные медали, уступив первое место шведским спортсменкам.

Создана Российская хоккейная лига (РХЛ), заменившая МХЛ. В РХЛ вошли клубы, представлявшие города Российской Федерации.

В декабре этого же года проведен последний, 34-й розыгрыш Кубка европейских чемпионов. Победу одержали хоккеисты «Лады» (Тольятти).

Декабрь 1997 г. На смену традиционному турниру на Приз газеты «Известия» пришел «Кубок пивоваренной компании «Балтика», впервые проведенный в Москве. Февраль 1998 г. – в Зимних Олимпийских играх в Нагано (Япония) впервые приняли участие профессиональные хоккеисты из НХЛ. Сборная России под руководством Владимира Юрзинова завоевала серебряные медали.

Февраль 1999 г. – первая победа россиян в розыгрыше Евролиги. Отличились хоккеисты «Металлурга» (Магнитогорск).

Чемпионаты страны с сезона 1999-2000 гг. начали проводиться под эгидой Профессиональной хоккейной лиги (ПХЛ), сменившей РХЛ. 10 декабря 1999 г. в Новокузнецке впервые в России состоялся матч «Всех звезд». Февраль 2000 г. – вторая победа «Металлурга» (Магнитогорск) в последнем пока турнире Евролиги.

29 апреля – 14 мая 2000 г. – чемпионат мира принимал Санкт-Петербург. Хозяева турнира, представленные в основном игроками НХЛ, заняли лишь 11-е место. 2001 год – женская сборная России по хоккею впервые завоевала медали чемпионата мира (бронзовые). Впереди российских девушек оказались только представительницы Канады и США.

Сезон 2001-2002 гг. – впервые российский клуб («Локомотив» Ярославль) возглавил зарубежный специалист. Дебют оказался успешным. В апреле 2002 г. чех Владимир Вуйтек привел ярославцев к золотым медалям в чемпионате России. Впервые в этом турнире приняли участие легионеры самого высокого уровня. Неоднократные чемпионы мира чехи Власак, Патера и Прохазка защищали цвета омского «Авангарда».

Январь 2002 г. – победа молодежной сборной России на чемпионате мира среди молодежи под руководством Владимира Плющева. Это одиннадцатое золото «молодежки» нашей страны.

Февраль 2002 г. – на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити (США) сборная России заняла 3-е место. На лед в составе нашей команды выходили только представители НХЛ.

Май 2002 г. – после девятилетнего перерыва медали чемпионатов мира завоевали российские хоккеисты. Уступив в финале словакам, россияне довольствовались серебром.

Январь 2003 г. – молодежная сборная России в драматичном поединке с хозяевами турнира вырвала победу, а вместе с ней и золотые медали (двенадцатые по

счету) чемпионата мира на льду канадского Галифакса. Главным тренером победителей был Рафаил Ишматов.

Апрель 2003 г. – второй раз подряд (впервые в постсоветской истории хоккея) звание чемпиона России завоевали хоккеисты ярославского «Локомотива» и снова под руководством пана Вуйтека.

Март 2004 года – в канун полувекового юбилея первой победы сборной нашей страны на чемпионатах мира принято решение о создании Зала Славы отечественного хоккея – первого среди всех видов спорта России. Апрель 2004 года – сборная юниоров России (до 18 лет) под руководством главного тренера Валерия Брагина, победив в финале сверстников из США, завоевала золотые медали чемпионата мира, проходившего в Минске (Белоруссия). 8 июня 2004 года создана Национальная женская хоккейная лига.

ХОККЕЙ В ЧУВАШИИ

Еще в конце пятидесятых годов прошлого века в Чувашию приехал тренер А.Нужнов. В 1958 году на заводе им. В.И.Чапаева он создал хоккейную команду. Завод приобрел форму, коньки, клюшки, но когда подсчитали расходы, то пришли в ужас. Тогда-то в Чувашии, видимо, и сложилось мнение, что хоккеем развиваться не будет, слишком уж дорогой вид спорта.

Тем не менее, и на других предприятиях стали появляться команды: на электроаппаратном заводе, на хлопчатобумажном комбинате. В конце 1958 года в Чебоксарах состоялись первые игры. И уже очень скоро была создана сборная города Чебоксар для участия в зональных соревнованиях ЦС ДСО «Труд». Разумеется, чебоксарцы лавров там не снискали.

Осенью 1959 года сборная держала экзамен на зимней Спартакиаде народов СССР. Первая игра, впрочем, она стала и последней для чебоксарцев, проводилась против команды Высшей лиги, горьковского «Торпедо». Чебоксары проиграли 1:17.

Однако тренеры чебоксарских команд, Н.Саламандин «Волга», М. Кренделев «Энергия» и Г.Коньшев «Текстильщик» духом не пали и продолжали тренироваться. Постепенно появились команды в районных центрах: в Алатыре, Канаше, Шумерле, в Чебоксарах на агрегатном заводе. Во множестве появлялись уличные и дворовые команды, для которых сооружались хоккейные коробки.

С 1962 года беспрерывно проводится первенство Чувашской Республики. Чаще других чемпионом становилась чебоксарская «Волга». Иногда на чемпионском подиуме ее сменяли «Трактор» (ЧЗПТ), «Сталь» (ЧЭАЗ), призерами становились «Энергия», «Локомотив» (Алатырь), «Знамя» (ЧХБК), «Текстильщик» (ЧХБК), «Рубин».

В 1974 году была создана хоккейная команда и в Новочебоксарске при ЧПО «Химпром». Первым тренером «Сокола» стал бывший игрок «Стали» В. Лаценов. Команда была заявлена на первенство республики.

Уже через три года «Сокол» - участник чемпионата СССР в классе «Б», а в Чувашии ему давно уже нет равных.

Еще три года – и первая попытка пробиться во вторую лигу, стать профессиональной командой. Опять же с третьей попытки заветная цель достигнута. Лед Брянска стал счастливым для новочебоксарской команды. На десятый год существования, в 1984 году, «Сокол» во второй лиге.

Это событие дало новый толчок развитию хоккея как в Новочебоксарске, так и в республике. Во-первых, необходимо было в кратчайшие сроки завершить строительство стадиона с искусственным льдом. К сожалению, пока он единственный на всю Чувашию.

Так уж сложилось, что цифра «3» имеет судьбоносное значение для нашей команды. Ведь именно спустя еще три года после попадания во вторую лигу, в 1987 году, «Сокол» впервые попробовал свои силы в споре команд первой лиги. Пусть на

полгода. Но опыт был неоценим. С тех пор перед командой не было иной цели, кроме первой лиги.

И вновь, спустя три года, заняв второе место в Чемпионате СССР в западной зоне второй лиги, выиграв фантастические по эмоциональному и игровому накалу стыковые матчи у тюменского «Рубина», новочебоксарские хоккеисты осуществили свою мечту и мечту огромной армии своих болельщиков по всей республики. На хоккейные матчи в то время съезжались со всей Чувашии, ехали автобусами, занимали за час-полтора места на трибунах, потому как опоздавшим уже не хватало места и им приходилось наблюдать за ледовыми баталиями с вышек освещения футбольного стадиона. Вот что писал по этому поводу корреспондент областной газеты: «Что значит для Новочебоксарска выход «Сокола» в первую лигу? Чтобы ответить на этот вопрос, надо было видеть буйство торжества и ликования на стадионе в тот субботний вечер, когда команда положила в свой карман ключ от ворот в первую лигу. Я ожидал увидеть некую фиесту, но то, что увидел, превзошло ожидания. Народ с трибун ринулся на лед после финальной сирены и долго качал кумиров... Надо было видеть последнюю минуту главного матча марафонского сезона, в которую ничего не было слышно, кроме бури восторга и благодарности мастерам шайбы...».

Ныне «Сокол» - участник чемпионата Российской хоккейной лиги. По-разному складывалась судьба команды: были и блистательные победы, и сокрушительные поражения. «Сокол» громил грандов хоккея, был на грани исчезновения на рубеже тысячелетий. Думается, что все неприятности позади.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОККЕЯ

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

Хоккейная площадка. Размеры

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются.

По правилам ИИХФ, максимальные размеры - 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 м в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен в 40x20 метров.^[1]

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ.

По следующей ссылке доступно сравнение размеров площадок по данным "Советского спорта" ^[2].

Борта

Площадка ограждена бортиком высотой 1,20–1,22 м, имеющим закругления (радиусом 7–8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6–2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще две калитки расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Разметка

В 3—4 м от бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17,23 м от линии ворот — синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Ворота

Конструкция ворот:

- Ширина — 1,83 м (6 футов)
- Высота — 1,22 м (4 фута)
- Наружный диаметр стоек — 5 см

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот:

- в России длина лицевой линии площади ворот — 3,6 м
- в НХЛ — 2,44 м

Экипировка

Основная статья: **Хоккейная экипировка**

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.

Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

Продолжительность игры

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Составы команд

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

3. ПРИНЦИПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступлению сборных команд, результаты выступления в соревнованиях.

Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей в возрасте с 7 до 17 лет и старше. Период освоения программы – 10 лет.

Для освоения программы учащиеся МАУ ДО СШ «Присурье» распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки (первого, второго, третьего годов обучения);
- учебно-тренировочный этап (первого, второго, третьего, четвертого годов обучения);
- этап спортивного совершенствования (первого и последующих годов обучения).

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеиста.

Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложенного программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения - от спортивно-оздоровительного до этапа высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов по хоккею с шайбой являются подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных Чувашской Республики и Российской Федерации по хоккею с шайбой, помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

Основными задачами многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня технико-тактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности, реализация здоровьесберегающих технологий через организацию теоретических занятий и практических мероприятий, направленных на закалывание обучающихся в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями, осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города и республики.

Основные направления работы: осуществление образовательного процесса в рамках дополнительного образования по физической культуре и спорту, создание системы практической деятельности по улучшению и укреплению здоровья детей,

подростков и молодежи, достижение обучающимися наилучших результатов в избранном виде спорта, создание системы подготовки спортсменов к предпрофессиональной деятельности, совершенствование и укрепление материально-технической базы.

Содержание деятельности: программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства педагогов, подготовка спортсменов-разрядников, подготовка, проведение и участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностика и анализ учебной деятельности: методическая и практическая помощь в организации и проведении спортивных соревнований, участие в городских, республиканских, федеральных спортивно-массовых и культурных мероприятиях, мониторинг образовательных программ, организация деятельности учащихся в дни школьных каникул.

Основными показателями работы МАУ ДО СШ «Присурье» являются – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся (физической, тактической, игровой и теоретической), показываемые результаты в соревнованиях.

Анализ деятельности ДЮСШ показывает, что спортивное мастерство юных хоккеистов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных хоккеистов.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура и основные положения работы хоккейной школы, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса в МАУ ДО СШ «Присурье» по хоккею с шайбой является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

4. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ЗАДАЧИ

Предпрофессиональная программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу учащихся, объему

отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

1. Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общефизическую подготовку.

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

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы подготовки: спортивно-оздоровительный (предварительный), начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются младшие школьники, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе закладывается базовая подготовка хоккеиста, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья. Работа с учащимися направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики хоккея, укрепление здоровья, навыков гигиены и самоконтроля. На данном этапе решаются задачи по выявлению одаренных и способных к хоккею детей. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 7-10 лет.

Учебно-тренировочный этап. На этот этап зачисляются на конкурсной основе здоровые или практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку в начальной группе в течение 1 года и более и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке по ОФП и СФП.

На данном этапе учебно-воспитательная работа направлена на формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общей и специальной психологической подготовке; на укрепление здоровья. Возраст занимающихся 11-17 лет.

5. Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1. Организация тренировочного процесса и режим работы МАУ ДО СШ «Присурье»

Учебный год в школе хоккея начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей программой. Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Соотношение времени, отводимого отдельным видам подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, которые могут влиять на сроки ледовой подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам с учащимися групп, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Для каждой возрастной группы заместитель директора по учебно-спортивной работе составляет расписание занятий на льду и на земле, которое еженедельно утверждается на тренерском совете школы.

Игры Первенства России, турниры и другие соревнования проводятся согласно утвержденному календарю спортивных мероприятий на учебный год.

Для групп начальной подготовки на игры нагрузка планируется из расчета 2-х часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка; для остальных групп нагрузка на игры планируется из расчета 3 часа.

МАУ ДО СШ «Присурье» организует и проводит в процессах учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы. Вся работа с учебными группами отражается тренерами-преподавателями в «Журналах учета учебной работы».

В школе работает педагогический совет, который определяет перспективные направления функционирования и развития школы, а также проводит обобщение, анализ и оценку результатов в системе многолетней спортивной подготовки учащихся. С целью оказания помощи тренеру-преподавателю в воспитании и обучении учащихся в каждой команде создается родительский комитет. Председатели родительских комитетов входят в состав педагогического совета школы и могут участвовать по приглашению администрации в работе педагогических советов.

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
--------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-8	5-8

3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 2

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование							
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап

				спортивной специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

4. Тренировочные сборы

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	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 образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**5. План-график распределения программного материала
План-график распределения программного материала
в годичном цикле для этапа начальной подготовки до 1 года (7-8 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	123		16	14	12	12	14	11	12	13	13	15	
Спец. физическая	30		4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	
Техническая	70		11	9	9	5	7	5	5	5	5	5	
Тактическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Игровая	20		4	3	2	1	1	1	2	2	3	4	
Соревновательная (игры)	27			2	2	4	6	6	4	4	4		
Контрольные испытания (сдача норм.)	10												
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	16		1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Всего	312		37	38	29	27	33	28	30	29	33	28	

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для этапа начальной подготовки до 1 года (9-10 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	126		16	12	12	12	12	11	12	13	13	13	
Спец. физическая	43		4	5	5	5	5	5	5	5	3	1	
Техническая	89		8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
Тактическая	18		2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
Игровая	23		4	3	2	1	1	1	2	2	3	4	
Соревновательная (игры)	32			2	2	4	6	6	4	4	4		
Контрольные испытания (сдача норм.)	12		6									6	
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	15		1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика													
Всего	364		41	39	33	34	36	35	37	36	37	36	

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для начальной подготовки св.1 года (11-12 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	73		5	8	8	7	8	7	8	7	8	7	
Спец. физическая	90		8	9	10	8	8	10	8	13	7	9	
Тактическая Теоретическая, псих. подготовка	50		3	5	5	6	5	5	5	4	6	6	
Техническая	95		8	10	10	10	10	9	10	8	10	10	
Участия в соревнованиях	16				1	3	3	1	2	2	2	2	
Медицинское обследование(конт. испытания)	4			2				2					
Инструкторская и судейская практика	4			1	1	1	1	1	1	1	2	1	
Самостоятельная работа	78	34	10										34
Всего	416	34	34	35	35	35	35	35	34	35	35	35	34

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет (13-14 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	96	20	16	8	6	6	6	6	6	6	8	8	
Спец. физическая	88	10	20	10	6	6	6	8	6	6	6	4	
Техническая	86	6	14	10	7	7	7	10	7	7	7	4	
Тактическая	76	6	12	9	7	7	7	9	7	5	4	3	
Игровая	84	12	10	6	6	6	6	8	6	6	8	10	
Соревновательная (игры)	74	4	10	8	8	8	6	8	8	8	4	2	
Контрольные испытания (сдача норм.)	12	6									6		
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	40	6	6	5	3	5	3	3	4	3	1	1	
Восстановительные мероприятия	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
Всего	624	76	94	65	49	51	47	58	50	47	52	35	

**План-график распределения программного материала
в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет (15-17 лет) (ч)**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	96	20	16	8	6	6	6	6	6	6	8	8	
Спец. физическая	88	10	20	10	6	6	6	8	6	6	6	4	
Техническая	86	6	14	10	7	7	7	10	7	7	7	4	
Тактическая	76	6	12	9	7	7	7	9	7	5	4	3	
Игровая	84	12	10	6	6	6	6	8	6	6	8	10	
Соревновательная (игры)	74	4	10	8	8	8	6	8	8	8	4	2	
Контрольные испытания (сдача норм.)	12	6									6		
Медицинское обследование	6			3							3		
Теоретическая	40	6	6	5	3	5	3	3	4	3	1	1	
Восстановительные мероприятия	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
Всего	624	76	94	65	49	51	47	58	50	47	52	35	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

1. Организационно-методические указания.

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

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

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким, образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается и увеличивается процент специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5.Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

На под этапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

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

В табл. приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств.**

Морфо-функциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

На этапе начальной специализации в учебно-тренировочных группах идет выявление детей способных к занятиям по хоккею, формируется стойкий интерес к занятиям по хоккею, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

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

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с

партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

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

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

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

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

На этапе углубленной специализации в учебно-тренировочных группах объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи углубленной специализации: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

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

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

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения

соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов групп углубленной специализации является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе спортивного совершенствования. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противостояния соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость учебно-тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

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

2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как

общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовленные.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, Круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и пр.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

Специально-подготовительные упражнения.

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

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к бурту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5x54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

Передвижение на коньках

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Бег скользящим шагом
- Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Повороты скрестными шагами
- Торможение полуплугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90^0 на одной и двух ногах
- Перебежка (изменение направления)
- Прыжки
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед скрестными шагами
- Повороты в движении на 180^0 и 360^0
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- Старты из различных положений
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
- Кувырок в движении
- Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- Основная стойка хоккеиста
- Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий
- Ведение шайбы на месте
- Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу
- Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка

- Обманные действия (финты)
- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу
- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап							
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+										
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+										
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+										
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+										
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+									
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+	+						
7.	Повороты по дуге, влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+										
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+									
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+								
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами				+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полудугом и плугом	+	+	+									
12.	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+						
13.	Бег короткими шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90 гр. на одной и двух ногах			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами				+	+	+	+	+	+	+	+	+

17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда				+	+	+	+	+	+				
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами				+	+	+	+						
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами						+	+		+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰						+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах						+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления						+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении							+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении													
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении						+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости									+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования									+	+	+	+	+

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		Год обучения							начальная специализация		углубленная специализация			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+										
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+										
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+									
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки				+	+	+	+						
	Ведение шайбы коньками				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед					+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+	+	+	+							
11.	Длинная обводка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка							+	+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой				+	+	+	+	+	+				
16.	Финт с изменением скорости движения						+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы							+	+	+	+	+	+	+
19.	Финт - ложная потеря шайбы							+	+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе вelenия, обводки и передач шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы, с одновременной ее подработкой к доследующим действиям					+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы- клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых						+	+	+	+	+	+	+	+

	приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом												
33.	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							+	+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой						+	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+								
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+								
3.	Приемы техники передвижения на коньках												
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+					
6.	Передвижение вперед выпадами			+		+	+						
7.	Торможения плугом, полуплугом												
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами			+	+		+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+	+	+	+	+	+		+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом не отрывая коньков ото льда и с переступыванием			+	+		+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>													
<i>Ловля шайбы</i>													
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+							
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону-(вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+						
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+					
<i>Техника игры вратаря</i>													
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+				
17.	Ловля шайбы на блин							+	+				
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+						
<i>Отбивание шайбы</i>													
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+							
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+						
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена												
22.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+						
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо,		+	+	+	+	+						

	влево)												
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена					+	+						
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					+	+	+	+				
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена												
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена												
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате												
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки												
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+	+	
<i>Прижимания шайбы</i>													
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой					+	+	+	+				
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>													
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении					+	+	+	+	+			
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена												
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта					+	+	+	+	+			
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту												
36.	Бросок шайбы на дальность и точность							+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками								+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой								+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками									+	+	+	+

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Индивидуальная тактика обороны

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

Групповая тактика обороны

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

Командная тактика обороны

« Принцип командных оборонительных действий

- Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5

- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве
- Построение обороны при игре в большинстве

Индивидуальные атакующие действия

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние

Передачи по льду и над льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны

Атака схода

Позиционная атака через защитников

Позиционная атака через крайних нападающих

Позиционная атака через центральных нападающих

Игра 8 неравных составах 5:4, 5:3

Игра в нападении при численном меньшинстве

Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

В следующих таблицах представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка для всех этапов.

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		Год обучения											
		начальная специализация	углубленная специализация										
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Тактика игры вратаря													
<i>Выбор позиции в воротах</i>													
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в Численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы					+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы						+		+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне							+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке							+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап предвари- тельной подготовки		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап							
		Год обучения											
		начальная специализация	углубленная специализация				1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Приемы тактики обороны													
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>													
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека					+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека							+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом			+			+						
5.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок							+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>													
1.	Страховка					+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение								+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы								+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем												
<i>Приемы командных тактических действий</i>													
:													
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий									+	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2							+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4							+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1									+	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5							+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2								+	+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3—2									+	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2-2-1											+	+
9.	Прессинг								+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты								+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве								+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве								+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия													
1.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия													
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта							+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач							+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация - «скрещивание».							+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация - «стенка»							+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»							+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»							+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация - «заслон»												
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты							+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия													
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих							+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих							+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников							+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач.							+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны							+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода.							+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих							+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего							+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников							+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3							+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве							+	+	+	+	+	+

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Этапы развития отечественного хоккея.

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

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

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

Травматизм в спорте и его профилактика

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Характеристика системы подготовки хоккеистов

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

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

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

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная и психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистом непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

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

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

№	Название тем теоретической подготовки	Этап предварительной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
								начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения											
		1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт в России	4	2	2	2	2	2						
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Этапы развития отечественного хоккея			4	4	4	2	2	2				
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания			2	2	2	2	2	2				
6	Травматизм в спорте и его профилактика				2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Характеристика системы подготовки хоккеиста							2	2	2	2	2	2
8	Управление подготовкой хоккеиста							2	2	2	2	4	4
9	Основы техники и технической подготовки		6	6	4	4	4	4	4	2	2	2	2
10	Основы тактики и тактической подготовки				2	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Характеристика						2	2	2	2	4	4	4

	физических качеств и методика их воспитания												
12	Соревнования по хоккею	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
13	Психологическая подготовка хоккеиста									2	2	2	2
14	Разработка плана предстоящей игры									4	4	4	6
15	Установка и разбор игры				4	6	6	18	20	20	24	28	28
	ИТОГО	12	18	24	28	30	32	38	44	48	54	60	60

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

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

Общая психологическая подготовка.

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие волевых качеств;
5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. Развитие оперативного (тактического) мышления;
7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Т.к. моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

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

Воспитание волевых качеств.

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

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

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

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

Развитие процессов восприятия.

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

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

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

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

Развитие способности управлять своими эмоциями.

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

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

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

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

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

Построение психологической подготовки.

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

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

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

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха. Подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

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

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

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и

баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

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

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

9. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиониды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Субстанции и методы, запрещенные все время:

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

Гормоны и подобные субстанции:

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек.

Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

Запрещенные методы:

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск

Заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

Внутривенные инъекции и инфузии:

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во внесоревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:

Стимуляторы.

К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др. В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики.

Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине- снятие боли, кашле и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана)

Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды.

В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

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

Выпускники школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

11. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение спортивной экипировкой к настоящему ;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

12. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и соревнований по хоккею.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т.ч. по технике безопасности;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать расписание и лимит учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- в случае неисправностей в личной экипировке учащихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заведующему стадионом, директору школы или вызвать МЧС;
- тренер обязан принимать строгие меры к учащимся, нарушившим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Учащиеся обязаны:

- являться на учебно-тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;
- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;
- на ледовый стадион приходить за 15 мин. до начала тренировки в сопровождении тренера-преподавателя;
- выходить на ледовую площадку только после выезда с ледового поля ледоуборочной машины и с разрешения тренера-преподавателя;
- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров-преподавателей, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;
- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера-преподавателя;
- по истечении времени тренировки и после сигнала ледоуборочной машины немедленно покинуть ледовую площадку, закрыв за собой калитки;
- после тренировки дежурный учащийся обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;
- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру-преподавателю и обратиться в медицинский кабинет;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр в физкультурном диспансере согласно графику;
- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т.д.;
- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях школы (раздевалках, стадионе, общественных туалетах);
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;
- проявлять уважение к работникам и посетителям школы.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- уходить с занятия не предупредив тренера-преподавателя;
- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовом стадионе;
- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Контроль за подготовкой хоккеистов является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

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

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

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

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

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

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4x9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей физической подготовленности

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

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

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

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

5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

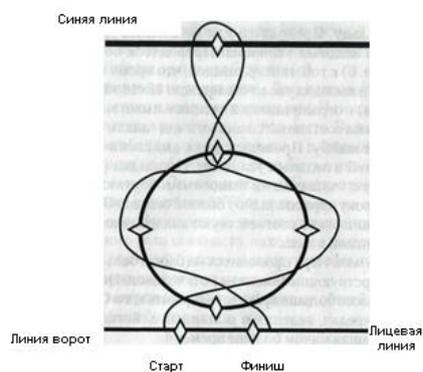
1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей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

2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

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

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

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



6. **Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

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

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

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

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

7. **Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. **Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. **Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

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

5. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

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

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

2. **Челночный бег 5x54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

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

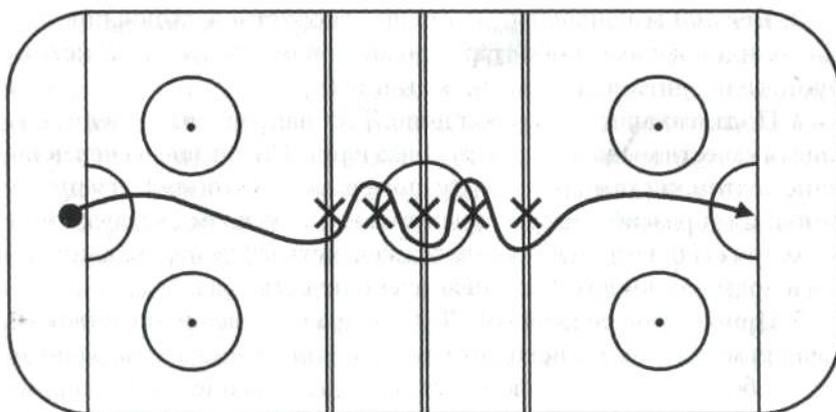


Рис. 2. Обводка пяти стоек
4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис.2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в

средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

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

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

В табл. ниже расположенных таблицах приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократных тестирований

4. ПРИМЕРНЫЕ БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

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

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

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

В нижеприведенной таблице представлены примерные блоки тренировочных заданий по совершенствованию технического мастерства хоккеистов в завершающих бросках шайбы.

Примерная схема блока тренировочных заданий для групп учебно-тренировочного этапа

Этап подготовки, год обучения	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<i>Задача — совершенствование техники и точности попаданий в бросках шайбы</i>			
<p>учебно-тренировочный этап. Группы начальной специализации: 1 год 2 год Углубленная специализация: 1 год 2 год 3 год 4 год</p>	<p>Броски выполняются на технику и точность попадания в цель. 1. Броски выполняются с одной точки, расположенной напротив ворот на расстоянии 9 м в заданную точку в воротах (из одной точки в одну точку). 2. Броски выполняются из одной точки (9 м от ворот) в разные заданные точки в воротах. 3. Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м) в одну точку, заданную в воротах. 4. Броски выполняются из разных точек (с расстояния 9 м) в разные заданные точки в воротах. 5. Броски выполняются по методу сближаемых заданий. 5 бросков с 5 м после чего 5 бросков с 15 м 5 бросков с 7 м и 5 бросков с 11 м Затем 10 бросков с 9 м</p>	<p>10 бросков с интервалом между бросками 5-6 с</p> <p>с интервалом между бросками 5-6 с, при смене позиции 12 с</p>	<p>Броски выполняются на льду хоккейного поля в мишени, подвешенные в хоккейные ворота. Целевая установка: выполнить технически правильно и попасть в цель.</p> <p>Броски выполняются произвольно без проявления максимальных мышечных напряжений</p>

1	2	3	4
Задача — повышение скорости и силы броска шайбы (скорости вылета)			
учебно-тренировочный этап	<p>1. Броски шайбы на силу с большим ее разгоном в подготовительной фазе</p> <p>2. Броски утяжеленной шайбы (300-400 г) по льду</p> <p>3. Броски шайбы на силу с коротким ее разгоном в подготовительной фазе (кистевые броски)</p> <p>4. Кистевые броски утяжеленной шайбы (250-300 г) с проявлением максимума взрывной силы кистями рук в основной фазе</p> <p>5. Броски шайбы на дальность</p> <p>6. Броски равновесных шайб. В серии 10 бросков утяжеленных шайб, 10 бросков — обычных, между ними интервал 1,5-2 мин</p> <p>7. Выполнение бросков шайбы на быстроту (скорострельность)</p>	<p>10 бросков в серии. Всего 3 серии, интервал между сериями 2 мин —«—</p> <p>10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3—4 мин - « -</p> <p>10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3—4 мин 3 серии</p>	<p>1. Целевая установка — проявление максимума взрывной силы в финальной фазе броска.</p> <p>2. Броски выполняются в парах. Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии 20 м. 1-й бросает шайбу партнеру с максимальной силой. 2-й принимает ее мягким уступающим движением и в одно касание отправляет ее обратно также с возможным максимумом силы.</p> <p>5. Обратить внимание на проявления максимума усилий и оптимальный угол вылета шайбы.</p> <p>6. Обратить внимание при бросках утяжеленной шайбы на взрывное усилие кистями рук. При бросках обычной шайбы на быстроту выполнения броска и захлестывающее движение кистями рук.</p> <p>7. Игрок занимает позицию напротив ворот, на расстоянии 9 м от них расставляются 10 шайб по линии. По команде игрок выполняет броски в мишень в воротах. Оценивается быстрота выполнения всех 10 бросков в с и точность попадания в цель.</p>

1	2	3	4
Задача - повышение уровня эффективности, надежности, стабильности и вариативности бросков шайбы в условиях, адекватных соревновательной деятельности			
Учебно-тренировочный этап	<p>1. Выполнение бросков шайбы из различных исходных положений (и.п.): спиной к цели, стоя на коленях, в падении. С удобной и неудобной стороны.</p> <p>2. Выполнение бросков шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве.</p> <p>3. Выполнение бросков шайбы после быстрого приема и подработки в сложной игровой ситуации при плохой передаче партнера: идущей резко в ноги хоккеисту, надо льдом, далеко впереди, в стороне и сзади от него.</p> <p>4. Выполнение бросков шайбы в противоборстве с вратарем, в сложных игровых ситуациях, а также выполнение буллитов.</p> <p>5. Выполнение бросков шайбы в сложных условиях соревновательной деятельности.</p>	<p>15 бросков в серии. Всего 3 серии</p> <p style="text-align: center;">—«—</p> <p>10 бросков в серии. Всего 3 серии</p> <p>15 бросков в серии. Всего 2 серии</p> <p style="text-align: center;">—«—</p>	<p>Упражнения проводятся на льду хоккейного поля.</p> <p>Целевая установка:</p> <p>1. Выполнять броски шайбы с достаточно возможной силой и точностью попадания в цель.</p> <p>2. Упражнения выполняются в ритмии, при этом темп колеблется от среднего до максимального.</p> <p>3. В тренировочных занятиях сначала эти упражнения выполняются в относительно простых условиях, затем в сложных модельных ситуациях игровой деятельности.</p> <p>4. Упражнение 1:1 при выходе нападающего по центру, с края слева и справа, из-за ворот. Сначала выполняются в простых, а затем в сложных условиях.</p> <p>5. Сначала комплекс игровых упражнений выполняется в относительно упрощенных условиях, затем в сложных условиях соревновательной деятельности.</p>

* Направленность блока – совершенствование технического мастерства в бросках шайбы.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Положение об оплате труда работников Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа Чувашской Республики . Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Советский спорт, Москва 2012.
2. Тренировочные занятия в хоккее -446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Дейв Чемберс 30.11.2010 г.
3. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры- М. Фис, 1990 г.
4. Савин В.П. Хоккей. Правила соревнований. Венеция. ИИХФ, 1994 г.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)
6. Никитушкин В.Г. , Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта –М., 1998
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400 с.
8. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012.
9. Бакутин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Пособие для тренеров. – М.:ФиС, 1986
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов (методическое пособие), СПб ГАФК им. Лесгафта, 1998.
11. Савин В.П., Львов В.С., Урюпин Н.Н., Вейсфальд Л.В. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации. Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК. 1985
12. Никонов Ю.В. Тактика и техника игры хоккейного вратаря. Методическое пособие. – М., 1989
13. Хоккей. Малая энциклопедия спорта. – М., 1990.
15. Использование электронных ресурсов: <http://hcsokol.n4eb.net/>
http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20 <http://www.grani21.ru/> <http://fhr.ru/main/>
<http://hockey.penza.net/menu.asp?razdel=2&language=r> <http://sportvesti.sk6.ru/index.php>
<http://fhr-povolzhe.ru/index.php> <http://www.kidshockey.ru/> u-sokol@bk.ru ok-sokol@bk.ru и др.
16. Аудио и видеоматериалы.