



Государственное автономное учреждение Волгоградской области
«Спортивная школа по зимним видам спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Тренерским советом ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

Протокол от «02» сентября 2020 г. № 1

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ

Приказом ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

от «30» августа 2020 г. № 36-у

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта хоккей,
утвержденного приказом Минспорта России от 15 мая 2019 года № 373

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- этап спортивной специализации (тренировочный) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, - 8 лет и старше.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика хоккея, его отличительные особенности.....	5
1.2. Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее.....	6
1.3. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки в хоккее.....	9
1.4. Организация тренировочного процесса в хоккее.....	10
1.4.1. Типы занятий и формы организации тренировочного процесса.....	11
1.4.2. Расписание тренировочных занятий.....	13
1.4.3. Планирование тренировочного процесса.....	14
1.5. Особенности организации соревновательной деятельности в хоккее.....	15
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	17
2.1. Задачи ГАУ ВО «СШ по ЗВС», осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «хоккей».....	17
2.2. Структура тренировочного процесса.....	20
2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.....	20
2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками.....	21
2.2.3. Периоды отдыха.....	23
2.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия.....	25
2.2.5. Инструкторская и судейская практика.....	28
2.2.6. Тестирование и контроль.....	29
2.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях.....	32
2.3. Основные требования по видам подготовки.....	33
2.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий).....	36
2.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....	38
2.6. Перечень тренировочных мероприятий.....	39
2.7. Требования к научно-методическому обеспечению.....	40
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	41
2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц в группах по виду спорта «хоккей».....	43
2.10. Требования к объему тренировочного процесса.....	44
2.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	45
2.12. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах	

спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	46
2.13. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	46
2.14. Режимы тренировочной работы.....	48
2.15. Предельные тренировочные нагрузки.....	49
2.16. Предельный объем соревновательной деятельности.....	50
2.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	51
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	51
3.1. Рекомендации и мероприятия по проведению отбора лиц для спортивной подготовки.....	51
3.2. Виды спортивной подготовки, средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировок.....	53
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных соревновательных нагрузок.....	57
3.4. Рекомендации по проведению тренировок и технике безопасности при их проведении.....	66
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	67
3.6. Программный материал по этапам и видам спортивной подготовки хоккеистов.....	69
3.6.1. Этап начальной подготовки.....	69
3.6.2. Этап спортивной специализации.....	84
3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	97
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	104
3.8. Планы восстановительных мероприятий.....	108
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	110
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	113
4.1. Требования к результатам реализации программы для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.....	114
4.2. Контроль по видам подготовки, нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, методика проведения контроля.....	116
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	122
5.1. Список литературных источников.....	122
5.2. Перечень аудиовизуальных средств и ресурсов интернета.....	123
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	124
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	126

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая «Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – программа), реализуемая в Государственном автономном учреждении Волгоградской области «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее – ГАУ ВО «СШ по ЗВС»), - является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс овладения спортсменами навыками игры в хоккей.

Базовым нормативным документом, определяющим совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, а также структуру и содержание программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» является Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. N 373.

Настоящая программа предназначена для осуществления спортивной подготовки хоккеистов в группах на следующих этапах многолетней спортивной подготовки:

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

Нормативно-правовые аспекты подготовки спортивного резерва в хоккее в настоящей программе регламентируются следующими федеральными законами и нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Нормативная и методическая части настоящей программы основаны на целевых установках «Программы развития хоккея в Российской Федерации на 2018-2022 годы», которая включена в качестве подпрограммы в государственную программу «Развитие физической культуры и спорта».

Обеспечением безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, – служат следующие федеральные законы и нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 N 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Нормативно-правовую основу, регулирующую проведение антидопинговых мероприятий, составили следующие документы:

- Постановление Правительства РФ от 29.04.2019 № 527 «О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 (с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года) «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».

В процессе разработки настоящей программы использовались следующие принципы:

- **принцип системности** - предусматривает тесную взаимосвязь соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовки; восстановительных мероприятий; медицинского контроля;

- **принцип преемственности** - обеспечивает в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

- **принцип вариативности** - предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, отбираемых для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей хоккеиста.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, описание систем контроля и зачётных требований. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОККЕЯ, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Во всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта.

Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с Правилами игры (Приказ Минспорта России от 17.08.2018 № 729 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей»). Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

Хоккей - это зрелищный и наиболее «эмоциональный» вид спорта. Для современных матчей характерен высокий двигательный уровень, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров выполнения предельных физических и психологических нагрузок как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложнокоординационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры.

Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения.

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей – важное и эффективное средство физического воспитания.

1.2. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

Современная система многолетней подготовки спортсмена представляет собой сложное, многофакторное явление, которое включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов, а также процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Задачи спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

- отбор и подготовка наиболее талантливых спортсменов для пополнения спортивных сборных команд по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем;
- формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды;
- обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
- создание условий для качественного научно-методического, психологического, антидопингового обеспечения подготовки.

Главным принципом, определяющим структуру и содержание компонентов системы многолетней спортивной подготовки, является направленность к высшим достижениям.

Базовые принципы спортивной подготовки:

Принцип единства общей и специальной подготовки - учитывает как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в хоккее. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

Принцип углубленной спортивной специализации и индивидуализации – заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в хоккее, а также возрастным особенностям и уровню подготовленности хоккеиста; обеспечивает эффективность спортивной подготовки.

Принцип цикличности процесса подготовки – предполагает систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие *компоненты*:

- ✓ *организационно-управленческий процесс* - выстраивание системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- ✓ *отбор и спортивная ориентация* – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- ✓ *тренировочный процесс*, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ *соревновательный процесс*, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий Волгоградской области;
- ✓ *иные процессы (научно-методическое, медико-биологическое, ресурсное сопровождение)*, обеспечивающие многолетнюю спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства

5) этап высшего спортивного мастерства¹.

Спортивно-оздоровительный этап в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» реализуется как дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта. Его содержание определяется в соответствии с реализуемой ГАУ ВО «СШ по ЗВС» дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «хоккей», и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

В целях повышения эффективности осуществления спортивной подготовки указанные этапы разбиты на периоды, ступени, года, циклы. В ГАУ ВО «СШ по ЗВС» реализуются следующие этапы и периоды:

➤ этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

➤ этап спортивной специализации – периоды: начальной специализации; углубленной специализации;

➤ этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы по наполняемости групп и определения рекомендуемого объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативы по наполняемости групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, в часах

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел.) ²	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	До одного года	14	36	30	6
	Свыше одного года		30	30	9
Тренировочный этап (спортивной специализации)	Начальной специализации	10	22	30	14
	Углубленной специализации	6	22	30	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	3	22	30	28

Если на одном из этапов результаты спортсмена не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается³.

¹ Этап высшего спортивного мастерства в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» не реализуется.

² Приложение 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. N 373.

³ Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

1.3. СПЕЦИФИКА ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ

Порядок приема лиц в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» регламентирован следующими нормативными документами:

- приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный № 30221);

- приказом Министерства спорта и молодежной политики Волгоградской области от 06.10.2014 № 1065 «об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, подведомственные комитету физической культуры и спорта Волгоградской области и осуществляющие спортивную подготовку» (в ред. приказа комитета физической культуры и спорта Волгоградской обл. от 21.11.2016 N 779);

- правилами приема, перевода, отчисления, восстановления и выпуска лиц, проходящих спортивную подготовку в Государственном автономном учреждении Волгоградской области «Спортивная школа по зимним видам спорта», утвержденными приказом от 01.09.2020 № 142.

Правила приема определяются учредителем в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в уставе и/или локальном нормативном акте ГАУ ВО «СШ по ЗВС»⁴. Возраст поступающих и уже занимающихся, наполняемость групп и режим спортивной подготовки определяются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов⁵. Для хоккеистов, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» рассматривается в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

В систему спортивного отбора включается:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой хоккеистов в возрасте 8 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к хоккею детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики хоккея, воспитании навыков группового взаимодействия, дисциплины и самодисциплины, поддержании

⁴ Часть 4 статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

⁵ Пункт 24 приказа Минспорта России от 21.12.2013 № 1 125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522)

устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и хоккеем, привитии навыков гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (10–12 лет) и углубленной (13–14 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов хоккея, освоение системы игры в атаке и обороне.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15–17 лет) и высшего спортивного мастерства (18–20 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

На каждом из данных этапов производится спортивный отбор. Начальный отбор (набор) – это своеобразный старт этапа начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования. На этапе начальной подготовки первоочередное значение имеет техническая подготовка хоккеистов. С ростом спортивного мастерства возрастает роль тактической и физической подготовки.

Эффективная система отбора должна быть частью результативного тренировочного процесса, что позволит всесторонне раскрыть потенциал и способности юных хоккеистов. Для реализации этой цели возможно применение следующих мер: смена методического подхода, варьирование тренировочного или соревновательного режима, привлечение хоккеистов в более сильную группу, к более опытному и квалифицированному тренеру, индивидуализация средств и методов подготовки, подбор упражнений, обеспечивающих акцентированное воздействие на двигательные способности хоккеистов.

Согласно условиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» целесообразно при проведении отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее ориентироваться на уровень физической подготовленности. Поскольку занятия хоккеем предъявляют высокий уровень требований к проявлению скоростно-силовых способностей как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, это необходимо учитывать при отборе.

Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта. Дать правильную оценку способностям юного хоккеиста можно лишь тогда, когда он овладел базовым набором технических и тактических навыков и приемов.

1.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОККЕЕ

Тренировочный процесс со спортсменами планируется в течение всего календарного года (52 недели). Спортивный сезон начинается с 1 июня текущего календарного года и заканчивается 31 мая следующего календарного года.

Для участия в спортивной подготовке определенного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала данного сезона. В случае большого количества желающих быть зачисленными ГАУ ВО «СШ по ЗВС» оставляет за собой право на отбор по результатам контрольных нормативов. На отбор обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения отводится 1 месяц.

Начало соревновательного периода определяется Единым календарным планом. Соответственно, подготовительный период начинается за 1-2 месяца в зависимости от этапа подготовки и года обучения.

В летний каникулярный период ГАУ ВО «СШ по ЗВС» в установленном порядке и в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовой базой может открывать спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, реализуя тренировочные мероприятия, в том числе для обучающихся на начальном этапе подготовки. Допускается проведение одного-двух тренировочных мероприятий в год продолжительностью не более 21 дня подряд. При этом в тренировочных мероприятиях должно принимать участие не менее 60% спортсменов от состава группы, проходящей спортивную подготовку на определённом этапе.

Для тех, кто планирует быть зачисленным на этап начальной подготовки, допускается проведение в летний каникулярный период восстановительных мероприятий. Их основными средствами должны быть элементы гимнастики, разнообразные виды активности, проводимые в игровой форме, подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки и походы, организованные в рекреационных и экологически благоприятных районах. Продолжительность восстановительных мероприятий может быть 40-60 минут, интенсивность занятий планируется из того, что частота сердечных сокращений должна быть в пределах 120-140 ударов в минуту.

В течение каникул для спортсменов, проходящих подготовку на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, может быть проведен один цикл восстановительных мероприятий продолжительностью до 14 дней. Они ориентированы в первую очередь на спортсменов, принимавших участие в соревнованиях в течение соревновательного периода. В отношении остальных организация вправе принимать решение самостоятельно, исходя из финансовых возможностей и других условий.

Кроме того, в каникулярный период проводятся мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке продолжительностью от 14 дней для лиц, проходящих подготовку на этапе спортивной специализации; продолжительностью от 18 дней – на этапах совершенствования спортивного мастерства. В данных тренировочных мероприятиях должно участвовать не менее 70% спортсменов от состава группы, занимающейся на определенном этапе.

Начиная с этапа спортивного совершенствования годовой объем нагрузки определяется из расчета недельного режима занятий с конкретной группой в течение 46 недель и работы по индивидуальным планам в течение 6 недель в летний каникулярный период, когда предполагается активный отдых спортсменов. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1.4.1. Типы занятий и формы организации тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Её можно представить в виде трех уровней:

- *микроструктура* – это построение отдельных занятий и микроциклов;
- *мезоструктура* – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;
- *макроструктура* – структура больших циклов спортивной подготовки.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное **занятие**. Оно делится на *подготовительную, основную и заключительную* части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия.

В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие *типы занятий*:

- **учебные занятия** – предполагают освоение занимающимися нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приёмов и схем);
- **тренировочные занятия** – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;
- **учебно-тренировочные занятия** – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- **восстановительные занятия** – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
- **модельные занятия** позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- **контрольные занятия** предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

Кроме этого, различают следующие *формы организации занятий*: самостоятельную, поточную (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговую (станционную), раздельную, индивидуальную, групповую, фронтальную, стационарную.

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Основными *формами организации тренировочного процесса* являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединёнными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.4.2. Расписание тренировочных занятий

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора ГАУ ВО «СШ по ЗВС» и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте спортивной школы с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов (до 90 минут);
- на этапе спортивной специализации – до 3 часов (до 135 минут);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов (до 180 минут);

Суммарная продолжительность занятий в один тренировочный день не должна превышать 8 академических часов⁶.

Допускается *одновременное проведение тренировочных занятий* со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

➤ объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации первого и второго года спортивной подготовки;

➤ объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной специализации с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены следующие условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (он определяется согласно Программе по группе, имеющей меньший показатель наполняемости).

В целях сохранения жизни и здоровья спортсменов, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей».

Занятия в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. Расписание составляется администрацией ГАУ ВО «СШ по ЗВС» согласно действующей нормативно-правовой базе в целях установления наиболее оптимальных режимов тренировок, отдыха занимающихся.

ГАУ ВО «СШ по ЗВС» совместно с общеобразовательными учреждениями (на основе сетевой формы реализации образовательных программ) могут формировать специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом с учетом следующих особенностей:

- возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день, с совмещением образовательной и тренировочной деятельности;
- организация питания обучающихся;

⁶ Пункт 5 приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1 125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

- возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации для обучающихся, участвующих в спортивной подготовке или находящихся на официальных спортивных соревнованиях⁷.

Штатное расписание составляется ГАУ ВО «СШ по ЗВС» самостоятельно в зависимости от решаемых задач и целей, финансовых возможностей, с учетом квалификационных требований к работникам физической культуры и спорта^{8,9}

1.4.3. Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс в ГАУ ВО «СШПО ЗВС» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» на основе утвержденной программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими периодами:

- *перспективное планирование* (на олимпийский цикл – 4 года, или на конкретный этап спортивной подготовки), позволяющее определить содержание программы спортивной подготовки;

- *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и сдачи контрольных нормативов;

- *ежеквартальное планирование* работы по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- *ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) предполагает определение сроков спортивных мероприятий, инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных мероприятий.

Распределение (закрепление) тренеров, участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии со сводным планом комплектования учреждения, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами учреждения. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста, с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом

⁷ Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

⁸ Распоряжение Правительства РФ от 26.11.2012 № 2190-р (ред. от 14.09.2015) «Об утверждении Программы поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях на 2012 - 2018 годы».

⁹ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

организации одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта «хоккей» либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

В учреждении может быть введен бригадный метод работы, то есть работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним тренером и (или) другим специалистом, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам) с контингентом спортсменов, закрепленным распорядительным актом организации персонально за каждым тренером (специалистом). Возможность применения бригадного метода согласовывается с председателем комитета и устанавливается на определенный период времени в течение соответствующего календарного года.

В рамках реализации кластерного подхода для правового, психолого-педагогического, научно-методического и медицинского обеспечения спортивной подготовки организация может привлекать специалистов высших учебных заведений, других образовательных организаций, а также организаций, осуществляющих научную деятельность в различных сферах, на условиях срочного трудового договора или гражданско-правового договора оказания услуг.

1.5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОККЕЕ

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований. В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризующаяся мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

- **подготовительные соревнования**, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;
- **контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность прошедшего этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;
- **подводящие соревнования** служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности, они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;
- **отборочные соревнования** реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд, в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;
- **главные соревнования** служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Согласно теории и методике спортивной тренировки в хоккее соревновательная деятельность включает в себя *официальные* и *вспомогательные* соревнования.

Официальные соревнования регламентируются Единым календарным планом спортивных мероприятий и служат для установления спортивной квалификации. Официальные соревнования включают в себя первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, официальные турниры.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями. По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество тренировочного процесса, а также эффективность использования внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов.

Соревнования на Кубок предполагают ограниченные сроки проведения и участие большого количества команд.

Целью проведения *официальных турниров* является определение уровня подготовленности команд и отбор кандидатов в сборные команды. Турниры, как и соревнования на Кубок, как правило, непродолжительны.

К **вспомогательным соревнованиям** относят товарищеские, контрольные, показательные и сокращенные соревнования.

Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации. Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций.

Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям.

Основной целью *показательных игр* является популяризация хоккея, а также демонстрация технико-тактического мастерства спортсменов высокой квалификации.

Сокращенные соревнования организуют преимущественно в праздничные дни, а также во время открытия или закрытия турниров или сезона для привлечения внимания болельщиков и повышения зрелищности. Формат таких соревнований предполагает уменьшение количества и продолжительности периодов.

Система российского хоккея объединяет все официальные спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

Соревнования проводятся по следующим системам:

➤ **кубковая система** предполагает, что участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющей однозначно определить безусловного победителя);

➤ **круговая система** основана на том, что все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей, результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем;

➤ **комбинированная система** включает две системы – круговую и кубковую;

➤ **кустовая система** состоит из определенного количества этапов (кустов), количество этапов и команд, регламент проведения определяется организатором соревнования.

Требования к возрасту участников устанавливаются регламентом соревнований на основании действующего законодательства Российской Федерации, нормативных документов ИИХФ¹⁰ и ФХР (*приложение 1*).

По решению организатора в заявку команды на соревнования могут быть включены спортсмены младшего возраста при представлении нотариально заверенного согласия родителей (иных законных представителей) спортсмена на его участие в спортивных соревнованиях старшего возраста.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил, общероссийских и утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Кроме того, рекомендуется соответствие уровня спортивной квалификации лица, направляемого на спортивные соревнования в качестве участника, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований следует использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации хоккея России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования, касающиеся возраста, численного состава занимающихся, объема отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической, теоретической) и нагрузок разной направленности, а также структуры многолетней подготовки хоккеистов.

2.1. ЗАДАЧИ ГАУ ВО «СШ ПО ЗВС», ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕГО СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Эффективность функционирования организаций, осуществляющих многолетнюю спортивную подготовку по хоккею, определяется по следующим параметрам:

¹⁰ Международная федерация хоккея с шайбой ИИХФ - (англ. International Ice Hockey Federation, ИИХФ, фр. Fédération internationale de hockey sur glace) — международная организация, курирующая вопросы хоккея с шайбой и инлайн-хоккея (хоккея на роликовых коньках) во всём мире.

- ✓ стабильность состава занимающихся,
- ✓ динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, выраженных в нормативах физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года),
- ✓ вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации,
- ✓ результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда — основное условие «пребывания» занимающихся, в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Каждый этап многолетней спортивной подготовки в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» реализуется исходя из выполнения определённых задач.

На этапе начальной подготовки реализуются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение базовых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных хоккеистов;
- формирование общего представления об антидопинговых правилах.

На этапе спортивной специализации реализуются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность в хоккее;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства реализуются следующие задачи:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- совершенствование общих и специальных двигательных способностей, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- обеспечение положительной динамики и стабильности результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями и правилами вида спорта «хоккей»;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Выпускниками организаций, осуществляющих спортивную подготовку, становятся спортсмены, выполнившие требования этапов многолетней спортивной подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- ✓ количественный и качественный состав групп (отделений);
- ✓ посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- ✓ соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- ✓ выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта «хоккей» (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;
- ✓ содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- ✓ соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;
- ✓ соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- ✓ наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- ✓ антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта «хоккей», и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов^{11,12}

¹¹ Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2015 г. N 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 30 июля 2015 г. Регистрационный № 49566).

¹² Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2017 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 29.04.2015 г. № 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01 января 2018 г. Регистрационный № 38268).

2.2. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Под *тренировочным процессом* понимается последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности¹³.

Структура тренировочного процесса характеризуется следующими элементами:

- порядок взаимосвязи и соотношения различных видов спортивной подготовки;
- соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузки (объем и интенсивность, парциальные величины объемов различных по направленности и характеру нагрузок);
- последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, этапов).

2.2.1. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

Нагрузки, которые применяются в тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены:

- *по применению* - на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные;
- *по величине* - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
- *по направленности* - способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

В современном хоккее существенно возросла роль **интегральной подготовки** (*оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности*), которая способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста. Базой интегральной подготовленности является физическая подготовка.

Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на *общую, специализированную и специальную*.

- **общая физическая подготовка** осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- **специализированная физическая подготовка** проводится, как и общая, вне льда, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;
- **специальная физическая подготовка** хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков.

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

Значительный вклад **технической подготовки** в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет

¹³ Терминология спорта [Текст] : толковый словарь-справочник : более 10000 терминов / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М. : Академия, 2010. - 464 с. - 1200 экз.. - ISBN 978-5-7695-6859-6

собой довольно сложный процесс. В зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить *техничко-тактическую, тактико-техническую, игровую* подготовку. В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности. Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»¹⁴

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		СС		ССМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки, %, в том числе:	66-73	59-68	57-63	52-59	48-58
1.1.	- общая физическая подготовка, %	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
1.2.	- специальная физическая подготовка, %	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
1.3.	- участие в спортивных соревнованиях, %	-	5-7	15-16	15-16	15-16
1.4.	- техническая подготовка, %	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
1.5.	- тактическая подготовка, %	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12

2.2.2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить *интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.*

Таблица 3

Соотношение видов подготовки, не связанных с физической нагрузкой, в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		СС		ССМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая, %	5-6	7	8-10	9-10	11-15
2.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	3-4	3-4
3.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

¹⁴ Приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „хоккей“». Приложение № 3 к федеральному стандарту по виду спорта «хоккей».

Теоретическая подготовка. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренер проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать:

- гигиенические требования к проведению занятий хоккеистов на льду и вне льда,
- основы физической, технико-тактической подготовки,
- специфику спортивного режима и питания,
- особенности проведения спортивных соревнований по хоккею,
- правила вида спорта «хоккей»,
- правила техники безопасности в условиях проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований,
- антидопинговые правила и кодекс всемирной антидопинговой организации,
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки,
- виды и причины спортивного травматизма,
- положения всероссийской спортивной классификации,
- положение или регламент спортивного соревнования,
- методы анализа соревновательной деятельности,
- этические нормы в области спорта.

Инструкторская и судейская практика. Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей.

Восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов¹⁵.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

¹⁵ Миронов, С. П. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1 184 с. (Серия «Национальные руководства») - ISBN 978-5-9704-2460-5 - Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605>.

Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров.¹⁶

Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), оказывается в виде:

- ✓ первичной медико-санитарной помощи;
- ✓ специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи;
- ✓ скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями.¹⁷

Контроль в спортивной тренировке - система наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. **Тест** – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу. Нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

2.2.3. ПЕРИОДЫ ОТДЫХА

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. **Нагрузка** определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена

¹⁶ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 21 июня 2016 г. Регистрационный № 42578)

¹⁷ Часть 1 статьи 42.1 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724; 2017, № 50, 7544).

утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью.

Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических изменений определяется сочетанием основных параметров нагрузки:

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

Принято различать активный и пассивный отдых.

Пассивный отдых не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок.

Активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Необходимо планировать в структуре тренировочного процесса восстановительные фазы, периоды отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует *два методических подхода*, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками.

В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. Тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

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

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсации). Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха. Тем не менее, считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха¹⁸.

Выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований — с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

¹⁸ Зимкин, Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта [Текст] / Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, Я. Б. Лехтман; ред. Н. В. Зимкин. - Москва : Физкультура и спорт, 1953. - 366 с.

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

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

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

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

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

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

2.2.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);

- наглядные методы.

2. Медико-биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
- психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- магнитная терапия;
- рефлексотерапия.

3. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

Целью **медико-биологических мероприятий** является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта.

Особенности медико-биологического обеспечения в детско-юношеском хоккее на этапах начальной подготовки и спортивной специализации

В практике работы с детьми принято деление на следующие возрастные группы: до 7 лет - дошкольная группа, от 7 до 11 лет - младшая группа, от 12 до 15 лет - средняя группа, от 16 до 18 лет - старшая группа. В связи с тем, что сроки возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом, спортивный врач должен учитывать как календарный (паспортный) возраст, так и биологический.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – период, являющийся наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств. Если они оказались не заложенными в этом возрасте, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала человека в значительной степени упущено.

Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка является формирование его личных взглядов на физическую тренировку и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью. Физическая активность младшего школьника в виде занятий в рамках уроков физкультуры, должна дополняться внешкольными формами занятий - ежедневной утренней зарядкой и 2-3 тренировочными занятиями в неделю. В этом возрасте впервые появляется возможность развития гиперкинетических расстройств и других изменений, связанных с нерациональными занятиями спортом. Однако эта опасность меньше, чем последствия недостатка

двигательной активности - гипокинезии. Суточная норма двигательной активности должна составлять 15-20 тысяч циклов движений при общей их продолжительности 4-5 ч в течение суток.

Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью позвоночных изгибов - грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к 7 годам, а поясничный - к 12. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвонковые диски и слаборазвитая мускулатура спины приводят к деформации позвоночника. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, наличие очагов хронической инфекции, снижающих общий тонус, могут вызвать развитие нарушений осанки, плоскостопие. Вот почему создание хорошего "мышечного корсета", является главной целью физической тренировки.

Для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность системы переноса кислорода, ограничение ее резерва при физических нагрузках, менее экономичное расходование энергетического потенциала. У них также ниже способность выполнять физическую нагрузку в условиях кислородного долга. Использование оптимальных по направленности, мощности и объему физических нагрузок расширяет функциональные резервы организма.

Детский организм обладает вполне сформировавшимися физиологическими механизмами адаптации как к условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам. В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткую дистанцию), а также выполнение малоинтенсивной работы (например, медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей 8-11 лет. В возрасте от 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или незначительно падает.

В развитии мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет. У девочек силовая выносливость к 11 годам достигает показателей 15-16-летних девушек. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления.

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Широкое применение в 8-11-летнем возрасте находят прыжковые, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Однако необходимо научить детей и к сохранению статических положений тела при обязательном контроле дыхания. Особое значение имеют статические упражнения для воспитания и сохранения осанки в этом возрасте. Статическая выносливость мышц спины имеет тесную связь с осанкой детей. Именно поэтому ее развитие является и средством предупреждения нарушений осанки у детей.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Благоприятные предпосылки для повышения гибкости в этом возрасте не должны, однако, сделать ее воспитание самоцелью. Чрезмерная подвижность в суставах отрицательно сказывается на формировании некоторых двигательных навыков.

Средний школьный возраст (11-15 лет). Подростковый возраст - период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием. Продолжается процесс окостенения скелета, причем неравномерно в различных его частях. Позвоночник по-прежнему подвижен и податлив. Сила мышц увеличивается в меньшей степени, чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может способствовать нарушению осанки или деформации позвоночника. В то же время

чрезмерные мышечные нагрузки способны ускорить процесс окостенения и замедлить рост трубчатых костей в длину.

Абсолютными противопоказаниями к занятиям спортом являются:

- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- гипертоническая болезнь и некоторые вторичные формы гипертонии (нефрогенные);
- многие формы лор-патологии;
- туберкулез легких, костей, суставов;
- бронхиальная астма.

Необходимо делать комплексную диагностику организма ребенка.

Старший школьный возраст (16-17 лет). Практически заканчивается рост общих размеров тела в длину и начинает преобладать рост в поперечных размерах. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной клетки. Более заметными становятся половые различия в размерах, пропорциях тела, мышечной массе, функциональных резервах юношей и девушек.

В основном завершается развитие ЦНС. Сердечная мышца и объем сердца продолжают увеличиваться до 18 лет. Абсолютная и относительная величина минутного объема крови, ударного объема сердца, кислородная емкость крови, ЧСС в покое и другие показатели, характеризующие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, к концу периода приближаются к показателям взрослых. Повышается и стабилизируется на нормальном уровне АД. Функциональные возможности дыхательной системы достигают уровня взрослых.

2.2.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,

правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.2.6. ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- ✓ *перманентное* (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- ✓ *текущее* - после одного тренировочного занятия или их серии;
- ✓ *оперативное* - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля:

- **Поэтапный контроль** предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).
- **Текущий контроль** используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом.
- **Оперативный контроль** проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности (таблицы 4-6).¹⁹

¹⁹ Приложения 5-8 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15.05.2019 г. № 373 (зарегистрировано в Минюсте России от 07 июня 2019 г. рег. № 54882).

Таблица 4

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

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

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Таблица 5

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица 6

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

2.2.7. ПЕРИОД УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.²⁰

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).²¹

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и не связанные (таблица 7). Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица 7

Периоды участия в спортивных мероприятиях

Виды спортивных мероприятий		М е с я ц ы											
		6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки, 8 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап начальной подготовки, 9 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап начальной подготовки, 10 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап спортивной специализации, 11 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап спортивной специализации, 12 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап спортивной специализации, 13 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап спортивной специализации, 14 лет	Спортивное соревнование	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства, 15 лет	Спортивное соревнование	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства, 16 лет	Спортивное соревнование	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Тренировочное мероприятие	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином *спортивная форма* понимается

²⁰ Статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ

оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата, гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической.

2.3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Физическая подготовка

Требования к физической подготовке хоккеистов на **этапе начальной подготовки** заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с **этапа спортивной специализации**, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка

Требования к технической подготовке хоккеистов на **этапе начальной подготовки** обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. В методиках НППХ «Красная Машина» насчитывается более 400 технических приемов и элементов. Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На **этапе спортивной специализации** техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании

способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на **этапе спортивного совершенствования** к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов. Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на **этапе начальной подготовки и спортивной специализации** должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

На **этапе спортивного совершенствования** осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Решение основных задачи тактической подготовки на этом этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данном этапе многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Психологическая подготовка

Требования к психологической подготовке на **этапах начальной подготовки и спортивной специализации** сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:

- содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;
- совершенствование восприятия, и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;
- психологическая подготовка к конкретному матчу.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на **этапе спортивного совершенствования**. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На **этапе начальной подготовки**, а также **этапе спортивной специализации** теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

- историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методику тренировки хоккеиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;
- восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будут зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

В таблице 8 представлены требования по видам на этапах многолетней спортивной подготовки в часах.

Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки, в часах

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
Общая физическая подготовка	75	85	84	80	91	94	99	104	112
Специальная физическая подготовка	19	28	31	73	83	94	99	104	137
Техническая подготовка	102	126	140	130	125	120	118	114	87
Тактическая подготовка	22	37	42	51	67	84	89	94	125
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	36	109	125	150	158	166	200
Теоретическая, психологическая подготовка	16	33	36	66	75	84	90	94	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	39	42	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	136	151	219	266	282	296	322	387
Часов в год:	312	468	520	728	832	936	988	1040	1248

2.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, С УЧЕТОМ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ВРАТАРЬ, ЗАЩИТНИК, НАПАДАЮЩИЙ)

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

- **первый принцип** – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- **второй принцип** – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- **третий принцип** – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- **четвертый принцип** – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

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

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

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

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

- ✓ снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массоростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой

направленности. В тоже время, учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

2.5. КРИТЕРИИ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕВОДА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. В отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендуется использовать возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

➤ лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;

➤ физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки хоккеистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценке результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

➤ на *этапе начальной подготовки* – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

➤ на *этапе спортивной специализации* – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

➤ на *этапе совершенствования спортивного мастерства* – выполнение спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Возраст поступающих и уже занимающихся, определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов. Для хоккеистов, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

2.6. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Согласно минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»²¹, в перечень тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям входят мероприятия, представленные в таблице 9.

Таблица 9

Перечень тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	

²¹Приложение 10 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15.05.2019 г. № 373 (зарегистрировано в Минюсте России от 07 июня 2019 г. рег. № 54882).

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

2.7. ТРЕБОВАНИЯ К НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могут быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы хоккеистов;
- вариационная пульсометрия;
- тензометрия;
- определение состава тела (калиперометрия), осанка;
- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;
- мониторинг физического состояния;
- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
- разработка модельных характеристик по амплуа;
- антидопинговое обеспечение;
- определение генетической предрасположенности.

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности хоккеистов. Отчетная информация может служить обоснованием тренерскому составу и руководству организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в оценке эффективности тренировочного процесса, своевременного внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного хоккеиста.

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К МЕРОПРИЯТИЯМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Перечень, требования и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». *Допингом* в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми

правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- 2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- 6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- 7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- 8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6 - 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством. Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под ***соревновательным периодом*** понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное.

Время, не включенное в соревновательный период, является ***внесоревновательным периодом***.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут реализовывать следующие **меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним** включают в себя:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

5) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

6) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

10) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя **установление ответственности** спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Так, статьей 6.18 КоАП РФ установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1 194.

Кроме этого, с 03.12.2016 введены в действие статьи 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и ст. 230.2. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

2.9. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» регламентируются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Такой показатель как «Наполняемость групп», представленный в таблице 10, отражает

нормативное значение **минимального** количества хоккеистов, выполнивших зачетные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Фактическое наполнение групп и состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Таблица 10

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			min	max ²²
Этап начальной подготовки	3	8	14	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	30
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6	30

2.10. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 11

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468

²² Максимальная наполняемость групп определена с учетом требований Приложения к Приказу ГКФТ России от 04 февраля 1998г. №44

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

Таблица 12

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»²³

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

Представленное соотношение видов подготовки (таблица 12) не включает традиционную для хоккея *техничко-тактическую* или так называемую, «игровую» подготовку. В теории и практике хоккея данные виды подготовки имеют также общее название – *интегральная подготовка*. Интегральная подготовка обеспечивает координацию для непосредственной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической.²⁴

Эффективность интегральной подготовки может быть существенно увеличена за счет применения разнообразных методических приемов:

- создание облегченных условий (уменьшение количества хоккеистов на площадке, игровая практика с «удобным соперником»);
- создание усложненных условий (изменение размеров площадки, проведение тренировочных занятий в неблагоприятных климатических условиях, привлечение к играм «неудобных соперников»);

²³ Приложение № 3 к федеральному стандарту по виду спорта «хоккей».

²⁴ Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В. Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.

- использование интенсивности интегральных упражнений, существенно превышающей соревновательную;
- использование объемов интегральных упражнений, существенно превышающих соревновательные.

Таким образом, *интегральная подготовка* может иметь следующие виды в зависимости от решаемых в тренировочном процессе задач: игровую, *технито-тактическую* (преобладание технических действий над тактическими), *тактико-техническую* (преобладание тактических действий над техническими). В настоящей программе интегральная подготовка будет обозначаться как *игровая*.

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

В таблице 13 представлены основные данные по планированию соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Таблица 13

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

2.13. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Согласно концепции периодизации тренировки, разработанной Л. П. Матвеевым, структура и содержание годичного цикла определяются фазами развития спортивной формы²⁵. Структура годичного цикла в хоккее обусловлена следующими составляющими:

- последовательностью взаимосвязей и соотношениями различных видов подготовки;
- соотношением параметров нагрузок, а также их динамикой;
- порядком отдельных элементов тренировочного процесса.

²⁵ Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с

Структура годового цикла представлена тремя уровнями:

- **микроструктура** (последовательность отдельных занятий, образующих микроциклы),
- **мезоструктура** (последовательность микроциклов),
- **макроструктура** (большие тренировочные циклы: этапы, периоды, годовые циклы, многолетние циклы – олимпийский цикл).

Микроциклы представлены следующими *типами по направленности*: втягивающие, восстановительные, подводящие, общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные. *По характеру распределения нагрузки* в микроцикле выделяются две разновидности: ординарные и ударные. Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 до 8-10 дней, но в практике также используются циклы, приуроченные, как правило, к недельной продолжительности.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является **занятие**. Занятие имеет классическую структуру и включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть. Каждое тренировочное занятие имеет свою направленность, содержание, особенности структуры, определяемые целью и задачами. В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие **типы занятий**:

- ✓ *учебные* – предполагают освоение нового материала, изучается ограниченное количество навыков, в занятии осуществляется постоянный контроль со стороны тренера, эта разновидность занятий хорошо подходит для начального этапа подготовки;
- ✓ *тренировочные* – направлены на осуществление различных видов подготовки, совершенствуются уже знакомые навыки, используются развивающие упражнения;
- ✓ *учебно-тренировочные* – промежуточный вариант первых двух типов, используют для обучения и тренировки;
- ✓ *восстановительные* – характеризуются небольшими величинами объема тренировочной работы, разнообразием и эмоциональностью, часто проводят в формате игрового метода;
- ✓ *модельные* – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;
- ✓ *контрольные* – предусматривают решение задач контроля над эффективностью процесса подготовки.

Система заданий каждого последующего тренировочного занятия должна непременно включать в себя часть упражнений из предыдущего для того, чтобы создать логическую последовательность занятий – блок, цепочку.

При необходимости в новое занятие могут быть включены элементы упражнений из более ранних занятий, чтобы обеспечить «сквозное» воспроизведение «сложных» (по данным контрольного тестирования) навыков. Такой подход обеспечит методическую преемственность занятий. Для того, чтобы избежать вынужденной «потери» «звеньев» частей блоков, целесообразным будет предусмотреть повторение как занятий в «цепочке», так и целых «цепочек» в рамках одного мезоцикла до 3-4 раз, что позволит обеспечить высокий уровень надежности процесса обучения и тренировки.

В годовом цикле подготовки хоккеистов используются три периода: *подготовительный, основной (соревновательный) и переходный*. Продолжительность периодов может существенно варьироваться. Это зависит от места годового цикла в олимпийском цикле, этапа и периода многолетней спортивной подготовки, частных задач, решаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Продолжительность **подготовительного периода** в зависимости от этапа спортивной подготовки может быть от 1 до 3 месяцев. Подготовительный период состоит из общеподготовительного (ОПЭ) и специально-подготовительного этапа (СПЭ). Подготовительный период включает в себя следующие мезоциклы, продолжительность и

структура также определяются задачами, решаемыми на конкретном этапе спортивной подготовки:

- втягивающий мезоцикл (ОПЭ);
- базовый общеразвивающий мезоцикл (ОПЭ);
- специально-подготовительный стабилизирующий мезоцикл (СПЭ);
- предсоревновательный мезоцикл (СПЭ)

В структуре **соревновательного периода** принято выделять два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Продолжительность соревновательного периода может достигать от 6 до 9 месяцев. Основная задача соревновательного периода заключается в достижении устойчивых характеристик спортивной формы, выражающихся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и его реализации непосредственно в соревновательной деятельности. Восстановительно-подготовительный мезоцикл позволяет включить тренированные и восстановительные мероприятия, он образует промежуточный этап. В этом мезоцикле можно выделить две фазы:

➤ первая обеспечивает благоприятные условия для восстановительных процессов и реабилитации после заболеваний и травм спортсменов, ее характер и продолжительность зависят от степени утомления отдельных хоккеистов и команды в целом;

➤ вторая обеспечивает повышение специальной работоспособности хоккеистов.

Спортивный сезон завершается **переходным периодом**. Переходный период связан с утратой спортивной формы, чтобы обеспечить достижение более высокого уровня в новом сезоне. В переходном периоде выделяется восстановительно-поддерживающий мезоцикл, его продолжительность составляет от 1 до 3 месяцев. Основные задачи, решаемые в подготовительном периоде:

- поддержание работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов;
- функциональная подготовка;
- обучение новым технико-тактическим приемам;
- формирование базы новых двигательных навыков;
- работа над «отстающими» компонентами подготовленности.

2.14. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

С учетом специфики вида спорта «хоккей» определяются необходимо выделить ряд критериев по созданию оптимальных режимов тренировочной работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей».

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и амплуа хоккеистов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. Мероприятия по спортивной подготовке должны быть организованы с обеспечением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе с учетом правил вида спорта «хоккей».

3. Зачисление занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки осуществляется при соблюдении всех требований и критериев настоящей программы.

4. Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от этапа спортивной подготовки и решаемых в этот период задач.

5. Режим тренировочной работы по месяцам определяется примерным планом графиком.

6. Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. Начиная с этапа спортивной специализации допускается выделение 6 недель для осуществления тренировочной работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, а с этапа совершенствования спортивного мастерства в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

2.15. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Эффективность спортивной подготовки во многом определяется рациональной структурой тренировочных нагрузок. Под **структурой нагрузок** принято понимать соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность воздействий.

В построении тренировочного процесса в хоккее важна смена тренировочных режимов. Тренировочные режимы, как правило, меняются в связи периодизацией спортивной тренировки и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

При планировании тренировочного процесса тренер должен ориентироваться на предельно допустимые величины объемов тренировочной нагрузки, которые должны совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Особое внимание необходимо уделять планированию интенсивности тренировочных нагрузок.

Нагрузки низкой интенсивности – аэробная восстановительная зона («фоновые нагрузки»: подготовительная часть, заключительная часть, восстановительные занятия) используются для стимулирования процессов восстановления у хоккеистов, наибольшая их концентрация должна быть в переходном периоде. Эти нагрузки должны присутствовать на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Развивающие умеренные нагрузки аэробной направленности проводимые необходимы для увеличения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для поднятия уровня общей работоспособности. Эти нагрузки используются в подготовительном периоде. В меньшем объеме эти нагрузки используются на этапе начальной подготовки, но с каждым сезоном вклад этих нагрузок постепенно увеличивается.

Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной зоны оказывают существенное влияние на организм спортсменов и рекомендованы к использованию на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Нагрузки, выполняемые в зоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения, являются мощным стимулом для адаптационных перестроек в организме спортсменов. Применение этих нагрузок наиболее целесообразно на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства.

Для повышения скоростных и скоростно-силовых способностей (быстроты, скоростных способностей) применяются упражнения с нагрузками анаэробно-алактатного энергообеспечения. Наибольшие объемы этих нагрузок должны быть в тренировочном процессе квалифицированных и высококвалифицированных хоккеистов.

Следует отметить, что при чрезмерно сильных воздействиях, особенно на начальном этапе подготовки может произойти преждевременное истощение

адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

2.16. ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в тренировочном процессе в качестве одного из методов. Такой методический подход является вполне оправданным в тренировке хоккеистов высокого класса. В тоже время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать процесс обучения и тренировки.

В таблице 14 представлены основные данные по планированию предельных объемов соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивные мероприятия включаются в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, с учетом особенностей.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 14

Требования к предельному объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»²⁶

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	1	1	1	2
Игры	-	15	40	50	70

²⁶ Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М.: 2019 – 234 С. – с. 87.

2.17. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития хоккеиста как в личностном, так и профессиональном отношении. Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты и из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документально. Планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- декомпозицию задач подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в период праздничных дней.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТБОРА ЛИЦ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивный отбор – это система мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

Для эффективного отбора необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки. Исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации

юных хоккеистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей).

В отношении двигательных способностей у **защитников**, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Необходимы также следующие психологические свойства: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

Модельные характеристики **крайнего нападающего** характеризуются наличием высокого уровня оперативного мышления, быстроты, а также способности к взаимодействию.

К критериям, важным для **центрального нападающего** относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект²⁷.

При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности тренировочного процесса является соотношение жирового и мышечного компонентов. Исследованиями установлено, что жировая масса, превышающая 14 %, является лимитирующим фактором и предиктором дезадаптивных состояний 15-16 летних хоккеистов.²⁸

В таблице 15 представлены факторы, определяющие результативность в хоккее. Ранняя специализация в хоккее не всегда гарантирует успешность спортивной карьеры на более поздних этапах спортивной подготовки.

Таблица 15

Факторы спортивной результативности на этапах спортивной подготовки

Группы факторов, влияющие на достижение спортивной результативности	Этапы спортивной подготовки		
	НП	СС, ССМ	ВСМ
Морфологические	++++	++	+
Энергетические	++	++++	++
Технико-тактические	+	++	+++
Личностно-психические	+	++	++++

²⁷ Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

²⁸ Павлова, Н. В. Модельные характеристики подготовленности юных хоккеистов в процессе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова, Е. А. Реуцкая, Е. М. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 149-153.

3.2. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК

Интегральная подготовленность хоккеиста – это оптимальное соотношение его физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на развитие *двигательных качеств* (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и *физических способностей* (силовые способности, скоростные способности, координационные способности).

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на решение узких и частных задач:

- воздействие на функциональные системы организма, обеспечивающие соревновательную деятельность в хоккее;
- воздействие на опорно-двигательный аппарат, участвующий в специализированных двигательных действиях.

Специальная физическая подготовка реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие двигательных навыков, образующих игровую деятельность. В качестве основного средства в СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях. Примером таких упражнений могут быть:

- передвижение с заданными параметрами мощности и времени;
- броски и ведение утяжеленной шайбы;
- различные виды челноков с утяжелением;
- игровые упражнения в неравных составах.

Как правило, упражнения СФП повышают уровень функциональной, физической и технической подготовленности спортсмена

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице 16 приведены обобщенные данные по сенситивным периодам.

Таблица 16

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

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

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Координация	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Равновесие	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++

+ малоэффективный период; ++ эффективный период; +++ высокоэффективный период

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годового макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием.

Система базовых технических приемов является фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста.

Хорошо освоенный, автоматизированный технический прием представляет собой двигательный навык. Различают различные варианты технических приемов (таблица 17).

Таблица 17

Классификация технических приемов игры в хоккей

Техника игры в хоккей							
Техника полевого игрока			Техника вратаря				
Владение коньками	Владение клюшкой и шайбой	Силовое единоборство	Передвижения	Ловля шайбы	Отбивания	Прижимания и отбивания шайбы	Владение клюшкой и шайбой
Бег Старты Повороты Торможения Прыжки Финты	Броски, удары Подправления Ведение Обводка Передачи Остановки Прием Вбрасывание	Отбор - клюшкой - плечом - грудью - бедром	Бег Повороты Торможения Выпады	Ловушкой На «блин» На туловище	Клюшкой «Блином» Щитком Ногами	Туловищем Ловушкой	Бросок, передачи Остановка шайбы, Выбивание шайбы Ведение

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование)

В практических занятиях требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тренер может придерживаться следующей последовательности уровней обучения (рис. 1).

Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качество выполнения приемов, а не на их количественные характеристики. Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», тренер обращает внимание детей на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий поднятая голова, взгляд направлен вперед на трибуны. В процессе обучения разучиваются также варианты приема коньком, клюшкой, остановку рукой, корпусом.

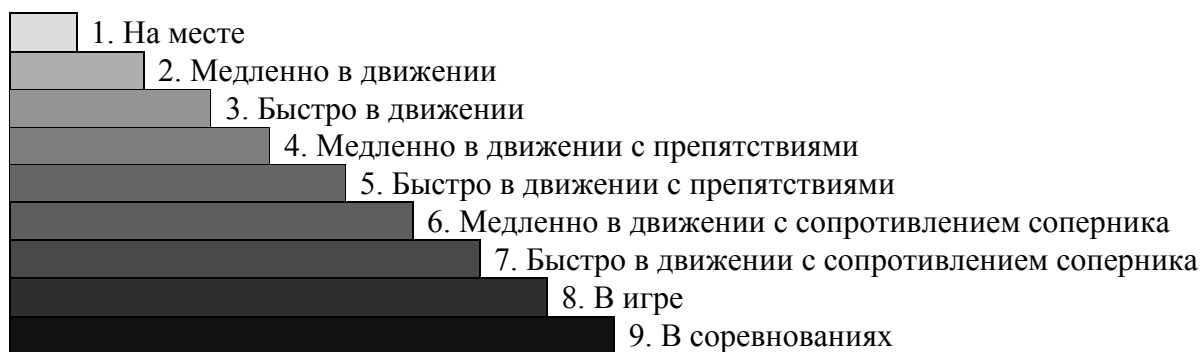


Рис. 1. Уровни обучения

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Наиболее важными отличительными особенностями игры являются: передвижение хоккеиста на коньках на высокой скорости, обилие силовой борьбы, резкая смена интенсивности, необходимость быстро принимать решения и прогнозировать развитие игровой ситуации. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости. Нужна способность быстро и правильно принимать решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость. В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

- обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических). Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
- развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;
- взаимодействие с партнерами;
- переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство, которое определяется индивидуальными данными, уровнем развития физических и психических качеств, двигательным опытом, теоретической подготовленностью.

Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является **стратегия**. Стратегия определяет цели и пути достижения поставленного результата.

Классификация методов тренировки:

- Методы, направленные на овладение знаниями.
- Методы, способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
- Методы, обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Классификация методов обучения:

- *словесные* (рассказ, беседа, описание – используются для создания представления об изучаемом движении);
- *демонстрационные* – включают натуральный показ движения тренером, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- *упражнений* – представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- *игровые* – широко применяют в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- *соревновательные* – характеризуется возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных хоккеистов и команд.

Все упражнения подразделяются на два раздела – *основные* и *вспомогательные*.

Вспомогательные упражнения подразделяются на *общеподготовительные, специально-подготовительные* и *подводящие*.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоническое развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей.

Специально-подготовительные упражнения – для развития основных физических качеств – силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости – в соответствии со спецификой соревновательной деятельности хоккеиста.

Подводящие упражнения – по форме и содержанию адекватны соревновательным – применяют преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры к ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры.

Раздел **основных (соревновательных) упражнений** включает в себя упражнения по *технике, тактике, специальной физической подготовке* и *комбинированные* упражнения.

Группа **упражнений по технике** наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение на коньках, броски, ведение, обводка, финты, отбор шайбы, силовые единоборства).

Группа **упражнений по тактике** используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем.

Упражнения по специальной физической подготовке направлены на развитие и поддержание уровня специальных физических качеств (выполняются на коньках на льду хоккейного поля).

Комбинированные упражнения выполняются с целью одновременного совершенствования техники, тактики и физической подготовки.

В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач, решаемых в тренировочном процессе хоккеистов, можно выделить следующие **формы организации занятий**:

Групповая – спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например взаимопомощи.

Фронтальная – спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника.

Свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды, хорошо подходит на более поздних этапах многолетней тренировки для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовленности.

Стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.

Поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность.

Круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях».

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Учебный план многолетней спортивной подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов по видам подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

Для составления тренировочного плана необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, принимая во внимание соотношения отдельных видов подготовки по каждому возрасту, следует рассчитать объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный таким образом тренировочный план многолетней спортивной подготовки хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейшие этапы технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели занятий.

При составлении тренировочного плана многолетней спортивной подготовки хоккеистов реализуются принципы *преемственности* и *последовательности* учебно-тренировочного процесса. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов *цикличности*, *непрерывности*, *прогрессирования* величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающие техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

На **начальном этапе** многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам – мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов на этапе 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную

положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом на годичный цикл.

Так, в первый год обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часам, на втором – 468, на третьем – 520 час.

Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Имеется незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

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

На **этапе спортивной специализации** в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения с учетом амплуа хоккеистов. К этому времени хоккеисты, пройдя 5-6-летний курс обучения (с учетом спортивно-оздоровительного этапа), достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более избирательному и специализированному освоению хоккея. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом основных положений концепции периодизации спортивной тренировки и традиционных для хоккея подходов к построению годичного цикла. Заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

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

В соревновательном периоде (с сентября по апрель) приоритетном порядке решаются задачи технической, тактической, игровой и соревновательной подготовки. В переходном периоде происходит снижение как объемов тренировочных нагрузок, так и величин интенсивности. Целесообразным является переключение на другой вид деятельности, освоение новых навыков. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между первым и вторым годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по возрастным группам представлены в таблицах 18-26.

Таблица 18

**Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по
месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки, 1 год (часов)**

Вид подготовки	М е с я ц ы												Итого часов
	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	13	15	23	21	19	24	20	20	22	22	19	218
Общая физическая подготовка	0	13	8	6	6	5	8	6	5	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	0	0	0	2	2	2	2	1	3	3	3	1	19
Техническая подготовка	0	0	7	13	10	10	11	11	9	11	10	10	102
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	0	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	0	0	2	2	2	2	1	2	2	2	1	16
Теоретическая	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
Психологическая	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	3	8	16	3	3	11	3	3	11	3	3	11	78
Медико-биологические мероприятия	0	0	8	0	0	0	0	0	8	0	0	0	16
Восстановительные мероприятия	3	8	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
Тестирование и контроль	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	8	16
Общее количество часов в месяц	3	21	31	28	26	32	29	24	33	27	27	31	312

Таблица 19

**Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по
месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки, 2 год (часов)**

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	24	29	32	26	23	30	27	24	32	29	23	299
Общая физическая подготовка	0	24	9	7	5	3	8	6	4	8	6	5	85
Специальная физическая подготовка	0	0	1	3	3	3	3	3	3	4	4	1	28
Техническая подготовка	0	0	19	18	12	10	11	9	8	11	11	17	126
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	0	4	4	5	5	5	5	5	4	0	37
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	2	2	3	4	4	4	4	0	23
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	0	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	33
Теоретическая	0	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	14
Психологическая	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические. Восстановительные	38	20	7	10	6	6	6	15	6	6	5	11	136

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
мероприятия, Тестирование и контроль													
Медико-биологические мероприятия	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	10
Восстановительные мероприятия	38	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	112
Тестирование и контроль	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	6	14
Общее количество часов в месяц	38	44	39	46	36	32	39	45	33	41	37	38	468

Таблица 20

Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки, 3 год (часов)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	32	34	39	30	28	33	29	26	32	29	21	333
Общая физическая подготовка	0	32	9	6	4	2	8	5	2	6	5	5	84
Специальная физическая подготовка	0	0	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	31
Техническая подготовка	0	0	21	20	13	12	13	12	10	13	12	14	140
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	42
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	4	5	5	4	4	5	5	4	0	36
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	0	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	36
Теоретическая	0	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	16
Психологическая	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	34	23	12	11	7	10	7	11	10	7	7	13	151
Медико-биологические мероприятия	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	10
Восстановительные мероприятия	34	23	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	127
Тестирование и контроль	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	6	14
Общее количество часов в месяц	34	55	50	53	41	41	44	43	40	42	40	38	520

Таблица 21

**Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по
месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации, 1 год (часов)**

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	50	54	42	38	35	40	37	35	38	36	38	443
Общая физическая подготовка	0	30	14	6	3	2	2	2	5	5	5	6	80
Специальная физическая подготовка	0	2	6	9	8	8	8	8	8	8	6	2	73
Техническая подготовка	0	18	28	12	10	5	12	10	2	4	4	25	130
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	6	5	5	6	6	5	6	6	6	0	51
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	10	12	14	12	12	14	15	15	5	109
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
Теоретическая	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Психологическая	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	54	32	29	8	8	8	11	27	8	8	8	18	219
Медико-биологические мероприятия	0	0	11	0	0	0	0	11	0	0	0	0	22
Восстановительные мероприятия	54	32	13	8	8	8	11	11	8	8	8	13	182
Тестирование и контроль	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	5	15
Общее количество часов в месяц	54	88	89	56	52	49	57	70	49	52	50	62	728

Таблица 22

**Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по
месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации, 2 год (часов)**

Периоды						
Вид подготовки	Переходный	Подготови- тельный	Соревновательный			
		Этапы				Переходный
		СПО	СПЭ	1 соревновательный	2 соревновательный	

	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	56	58	45	41	37	43	40	38	45	44	44	491
Общая физическая подготовка	0	36	16	7	4	2	2	2	5	5	5	7	91
Специальная физическая подготовка	0	4	8	10	8	7	8	8	9	9	8	4	83
Техническая подготовка	0	16	26	11	9	4	11	9	0	6	6	27	125
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	8	6	6	8	8	7	8	8	8	0	67
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	11	14	16	14	14	16	17	17	6	125
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	75
Теоретическая	0	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	37
Психологическая	0	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	38
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	65	40	32	10	10	10	16	32	10	10	10	21	266
Медико-биологические мероприятия	0	0	11	0	0	0	0	11	0	0	0	0	22
Восстановительные мероприятия	65	40	16	10	10	10	16	16	10	10	10	16	229
Тестирование и контроль	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	5	15
Общее количество часов в месяц	65	102	96	62	58	54	66	79	55	62	61	72	832

Таблица 23

Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации, 3 год (часов)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови-тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	50	45	50	51	51	52	47	47	54	52	43	542
Общая физическая подготовка	0	30	12	6	6	6	6	4	4	4	7	9	94
Специальная физическая подготовка	0	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	94
Техническая подготовка	0	18	13	12	7	5	12	11	5	10	5	22	120
Тактическая (игровая)	0	0	10	8	8	10	10	8	10	10	10	0	84

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- -тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	14	20	20	14	14	18	20	20	10	150
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	84
Теоретическая	0	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
Психологическая	0	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42
Инструкторская и судейская практика	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	28
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	80	40	29	13	10	18	14	14	18	14	10	22	282
Медико-биологические мероприятия	0	0	14	0	0	0	0	14	0	0	0	0	28
Восстановительные мероприятия	80	40	13	13	10	10	14	10	12	14	10	10	236
Тестирование и контроль	0	0	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	18
Общее количество часов в месяц	80	94	85	74	72	80	77	72	76	79	73	74	936

Таблица 24

Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации, 4 год (часов)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	53	47	54	55	52	54	49	50	54	51	44	563
Общая физическая подготовка	0	35	12	6	6	6	6	4	4	4	7	9	99
Специальная физическая подготовка	0	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	99
Техническая подготовка	0	14	14	12	10	6	12	10	6	10	4	20	118
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	11	10	9	10	10	9	10	10	10	0	89
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	16	20	20	16	16	20	20	20	10	158

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	90
Теоретическая	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45
Психологическая	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	45
Инструкторская и судейская практика	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	80	50	35	13	10	10	14	30	12	14	10	18	296
Медико-биологические мероприятия	0	0	14	0	0	0	0	14	0	0	0	0	28
Восстановительные мероприятия	80	50	13	13	10	10	14	8	12	14	10	10	254
Тестирование и контроль	0	0	8	0	0	0	0	8	0	0	0	8	24
Общее количество часов в месяц	80	111	94	79	77	74	80	91	74	80	74	74	988

Таблица 25

Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации, 5 год (часов)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	60	45	54	51	51	55	49	49	55	58	55	582
Общая физическая подготовка	0	40	12	6	6	6	6	4	4	4	7	9	104
Специальная физическая подготовка	0	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	104
Техническая подготовка	0	16	12	10	6	4	12	10	4	10	10	20	114
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	11	10	9	11	11	9	11	11	11	0	94
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	18	20	20	16	16	20	20	20	16	166
Виды подготовки, не	0	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	94

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
связанные с физической нагрузкой, в том числе:													
Теоретическая	0	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	47
Психологическая	0	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	47
Инструкторская и судейская практика	0	0	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	42
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	80	60	28	24	10	12	14	34	14	14	12	20	322
Медико-биологические мероприятия	0	0	14	0	0	0	0	14	0	0	0	0	28
Восстановительные мероприятия	80	60	14	14	10	12	14	10	14	14	12	12	266
Тестирование и контроль	0	0	0	10	0	0	0	10	0	0	0	8	28
Общее количество часов в месяц	80	128	85	90	73	75	82	96	77	83	83	88	1040

Таблица 26

Распределение программного материала тренировки по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе совершенствования спортивного мастерства, 1 год (часов)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе:	0	47	61	65	64	62	63	58	60	71	67	43	661
Общая физическая подготовка	0	40	12	6	6	6	6	6	6	6	8	10	112
Специальная физическая подготовка	0	7	17	17	13	9	14	10	11	15	14	10	137
Техническая подготовка	0	0	8	8	8	9	9	8	9	10	9	9	87
Тактическая (игровая) подготовка	0	0	14	14	13	14	14	14	14	14	14	0	125
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	20	24	24	20	20	20	26	22	14	200

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготови- тельный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Теоретическая	0	0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Психологическая	0	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Инструкторская и судейская практика	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	90	50	33	29	19	19	19	43	19	19	19	28	387
Медико-биологические мероприятия	0	0	14	0	0	0	0	14	0	0	0	0	28
Восстановительные мероприятия	90	50	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	329
Тестирование и контроль	0	0	0	10	0	0	0	10	0	0	0	10	30
Общее количество часов в месяц	90	97	114	114	103	101	102	121	99	110	106	91	1248

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИХ ПРОВЕДЕНИИ

Избежать травматизма полностью на тренировках не представляется возможным, но за счет планирования и использования мероприятий безопасности можно свести риски к минимуму.

1. Обеспечение безопасности на тренировках и играх. Участники тренировочного процесса должны быть ознакомлены с правилами до начала сезона:

- соответствие уровня физического развития и подготовленности задачам тренировочного процесса;
- инструктирование хоккеистов о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий;
- проверка оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием;
- оказание первой доврачебной помощи;
- обеспечение необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи;
- обучение хоккеистов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела при столкновениях с бортом и другими игроками;
- контроль уровня реабилитации и восстановления хоккеистов после травм и болезней, допуска к занятиям только после разрешения доктора (допускать к соревнованиям после травм следует в несколько этапов: легкая тренировка – тренировка на льду – тренировка с командой – игра);

- проведение восстановительных упражнений различной направленности (аэробная нагрузка, проприоцепция, стретчинг) после каждого занятия.

2. Подготовка к экстренным ситуациям. Тренер должен следовать следующим рекомендациям:

- поддерживать контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения;
- участвовать в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом;
- иметь под рукой телефоны ближайшей больницы и скорой медицинской помощи;
- в критических случаях (например, при порезе артерии) быть готовым оказать первую медицинскую помощь на месте;
- при подозрениях на травму позвоночника, обеспечить максимально быстрое прибытие бригады скорой помощи, удалить посторонних наблюдателей.

3. Контроль экипировки и оборудования. Тренеру необходимо оценить все возможные объекты, которые, будут задействованы в тренировочном процессе: вне арены, на арене.

Объекты вне ледовой площадки: состояние раздевалок (электроприборы, мебель, места для хранения); безопасность выходов из раздевалок к местам занятий; расположение остановок транспорта, входов в арену.

Ледовая площадка: поверхность льда; отсутствие дефектов борта, стекла, экрана; отсутствие колышков от ворот, если ворота были перенесены; зона скамейки игроков (отсутствие посторонних предметов); освещение; закрытые калитки бортов.

Хоккеисты: перед тренировкой, игрой убедиться, что все игроки здоровы; проверить защитную экипировку и защитные маски; провести разминку; соблюдать безопасные тренировочные паттерны (например, наличие игроков за воротами во время бросков недопустимо).

Эксплуатация, установка и техническое обслуживание оборудования инвентаря: обеспечить корректную установку оборудования; не использовать инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями; своевременно проводить ремонт и обслуживание оборудования; осуществлять правильную эксплуатацию оборудования и экипировки (очистку, сушку, хранение).

3.5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Успешное управление любым процессом возможно лишь на основе программы и плана. Планирование только тогда эффективно, когда отображает объективные закономерности построения тренировочного процесса.

При разработке планов надо исходить из конкретных задач, стоящих перед командой в данном сезоне, и условий их реализации. При этом во внимание принимается контингент занимающихся (состав команды, возраст, уровень физического развития, технико-тактическая подготовленность, психическая устойчивость, уровень развития волевых качеств), материальная база, технические средства, масштаб соревнований, конечный результат.

Исходными данными для составления многолетних планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
- продолжительность подготовки для их достижения,
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
- индивидуальные особенности спортсменов,
- условия проведения спортивных занятий,

- другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Последовательность действий при разработке планов:

1. Сбор информации.
2. Анализ информации.
3. Прогнозирование результатов деятельности.
4. Формирование плана (постановка цели и задач, определение динамики нагрузок разного характера и направленности, подбор и распределение средств и методов).
5. Внесение корректив в ходе реализации плана на основе комплексного контроля процесса подготовки хоккеистов.

Перспективный план обычно составляется на 4 года. Это вызвано олимпийскими циклами подготовки. Перспективный план должен отражать основные разделы работы хоккейной команды и предусматривать поступательный рост спортивно-технических показателей. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективный план состоит из трех частей.

1. Краткая характеристика команды и ее состояния на данный момент (возраст, уровень физической, технико-тактической, тактической и волевой подготовленности; состояние здоровья поданным углубленного медицинского обследования — УМО).
2. Цель и основные задачи многолетней подготовки.
3. Планируемые показатели и их динамика. Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня подготовленности хоккеистов, эффективности соревновательной деятельности. Перспективным планом предусматривается положительная динамика этих показателей по годам многолетнего цикла.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Текущее планирование разрабатывается на один год (сезон) в соответствии с перспективным планом. В отличие от перспективного текущий план более конкретен и детализирован. Его структура и содержание во многом зависят от календаря официальных соревнований, поэтому его составление следует начинать, когда известен календарь официальных игр.

Текущий план включает в себя следующие разделы.

1. Краткий анализ тренировочной и соревновательной деятельности за прошедший сезон.
2. Цель и задачи на предстоящий сезон.
3. Распределение объемов соревновательной и тренировочной нагрузок, в том числе по видам подготовки, по этапам годичного цикла.
4. Основные направления воспитательной работы.
5. Основные направления научно-методического, медико-биологического и материально-технического обеспечения.

Стержневой основой текущего плана является план-график распределения объемов соревновательной и тренировочной нагрузки по видам подготовки. В нем должны быть отображены в количественных показателях структура и содержание подготовки команды на отдельных этапах годичного цикла.

Индивидуальное планирование заключается в разработке индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, функциональной и специальной подготовленностью, с выполняемыми функциональными обязанностями в игре (вратарь, защитник, нападающий). Индивидуальное планирование, так же как и командное, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное.

Формы составления индивидуальных планов могут быть произвольны. Планы должны отвечать требованиям перспективного роста игрока и предусматривать пути устранения недостатков. Наиболее широкое распространение в хоккее получили текущие индивидуальные планы. Они включают следующие разделы:

- 1) характеристику хоккеиста (природные данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- 2) спортивно-технические данные по материалам обследований (тестирований);
- 3) цель и задачи подготовки;
- 4) основные тренировочные задания по разделам подготовки;
- 5) график подготовки;
- 6) контроль и самоконтроль.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

3.6.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 27

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассивная	-	-	-
	8	гибкость. Базовые	-	-	-
	9	двигательные навыки;	-	-	-

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Август	10	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	-
	11		Базовые технические навыки	-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14			-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	16			-	
	17			-	
Октябрь	18	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	
	19		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	20		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд;	-	
Ноябрь	22	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;		-	
	23		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки;	-	
	24			-	
	25			-	
Декабрь	26			-	
	27		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-	
	28			-	
	29		Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
Январь	30			-	
	31			-	
	32			-	
	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
Февраль	34		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	35			-	
	36			-	
Март	37		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	38			-	
	39			-	
	40			-	
	41		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	42			-	
				-	

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
	43		Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	44			-	
Апрель	45	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика; Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;	
	46				
	47				
Май	48				
	49		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;	
	50				
	51				
	52				

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Личная гигиена.

Теоретическая подготовка: Хоккей в РФ сегодня; Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки; Места занятий, инвентарь.

Таблица 28

Перечень технических навыков и элементов для первого года этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
Базовые технические навыки	Вставание со льда. Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе). Скольжение на одной ноге лицом вперед. Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед). Скрестные шаги с продвижением. Бег на месте, в движении/спиной вперед. Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперед). Скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперед). Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах. Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед. Толкание партнера. Тяга партнера. Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание). Слалом - «Со сменой ведущей ноги». Слалом через препятствия, клюшки на льду.
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п). Бег скрестными шагами лицом вперед (Зл/Зп) быстро.
Бег скользящими шагами	«Слалом» - «Полуфонариком», делать широкие движения ногами. «Слалом» - «Полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки). Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера. Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами.
Старты	V-старт лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п). Старт спиной вперед полуфонариками. Старт спиной вперед скрестными шагами.
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение внутренней/внешней стороной лезвия. Торможение «1-1» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом». Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед. Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед.

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п). «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги. «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п). Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик». Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик». Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик». Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). «Кораблики» движение по кругу без смены ведущей ноги. Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра) Ведение шайбы «с переносом» по траектории Восьмерки с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – Улитка 360° (л/п). Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п). Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька.
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки. Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п). Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком). Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке. Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении. Передача шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача шайбы в парах с комбинированием. Передача шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной. Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной». Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом. Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом. Бросок кистевой в движении. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание. Преследования и отбор шайбы. Отбор клюшкой наложение. Преследования и отбор шайбы. Опека партнера. Преследования и отбор шайбы. Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «Улитка». «Контролируема потеря, оставление шайбы». Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение. Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами. Обманное движение корпусом «Раскачивание». Отвлечение внимания: двигаемся вперед смотрим прямо, делаем передачу в сторону. Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация. Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков. Выставление корпуса. Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы. Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника

Примерная направленность недельных микроциклов

в группах этапа начальной подготовки первого года

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.
6. Отдых.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 29-34

Дни:

Вариант 1

1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Вариант 2

1. Физическая подготовка (1 час) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-26, 35-52

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла и объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).

Вариант 2

1. Отдых.
2. Выезд на экскурсию в музей или театр.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу), для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Отдых.
7. Отдых.

7. Отдых.

Таблица 29

**Распределение программного материала по видам подготовки
второго года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Восстановительные мероприятия			
	6				
	7				
	8				
Август	9	Статически-пассивная гибкость. Базовые двигательные навыки;	-	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	10	Координация, равновесие;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	11	Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	
	12		-	-	
Сентябрь	13		-	-	
	14	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	16			-	
Октябрь	17	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	18			-	
	19		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	20			-	
Ноябрь	21			-	
	22			-	
	23	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка	-	
	24			-	
Декабрь	25			-	
	26			-	
	27			-	
	28			-	
Январь	29			-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
Февраль	33			-	
	34			-	
	35			-	
	36		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в	-	
	37			-	

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
	38		движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны;	
39						
Март	40	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержание дистанции, выходы из своей зоны, Зонная оборона;		
	41					
	42					
	43					
	44					
Апрель	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;			
	46					
	47					
	48					
Май	49	Обводка; Преследование и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;				
	50					
	51					
	52					

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Личная гигиена.

Теоретическая подготовка: Хоккей в РФ сегодня; Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки; Места занятий, инвентарь.

Таблица 30

Перечень технических навыков и элементов для второго года этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
Базовые технические навыки	Вставание со льда. Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе). Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет». Скрестные шаги через клюшку. Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим. Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах. Танцы на льду (Лунная походка).
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед. Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание). Слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд. Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд. Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без). Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро.
Бег скользящими	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п). Старт спиной вперед скрестными шагами.
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед. Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед.
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п). «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой. «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную. «Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги. «Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги.
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой. Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед. «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра) Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360°» (л/п). Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п). Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. Ведение шайбы клюшкой и коньками.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение двух шайб.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении. Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача-приём шайбы в парах с комбинированием. Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная. Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны. Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой в движении. Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон. Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной».
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной». Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной». Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту. Отбор клюшкой наложение. Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3). Поднимание и наложение клюшки соперника. Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания. Резкое изменение направления движения «Улитка». «Контролируемая потеря, оставление шайбы». Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение. Обманная передача: показываем, что

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
	делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами. Обманное движение корпусом «Раскачивание». Отвлечение внимания: двигаемся вперед смотрим прямо, делаем передачу в сторону. Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация. Ситуации 1 в 1. Выставление корпуса. Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы. Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1. Держать дистанцию между нападающими и защитниками. Ситуации 2 в 1. «Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача - ускорение - приём шайбы. Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя. Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.). Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками). Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения. Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения. Выход на ворота по центру (второй игрок). Выход из своей зоны передачей через центр.
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения. Зонная оборона - смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически активная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

6. а. Игровая тренировка на льду (2 часа).

б. Восстановительные мероприятия (1 час) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать

объемом до 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).

7. Отдых.

Таблица 31

**Распределение программного материала по видам подготовки
для третьего года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика;			
	6				
	7		-	-	-
	8		-	-	-
Август	9	Динамическая	-	-	-
	10		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;	-	-
	11		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;	-	-
	12		торможения и остановки; Бег скользящими шагами;	-	-
Июль	13	Динамическая	Повороты и переходы;	-	Игра на ограниченном
	14				

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
	15	гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа;
	16		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;	-	
	17		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	
	18		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	21		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами;	-	
	22		Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
Январь	31	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость;		-	
	32			-	
	33			-	
	34			-	
Февраль	35			-	
	36			-	
	37			-	
	38			Обманные	Игра на

Месяцы	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
	39	Сложная моторика;	остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;	
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;			
	41					
	42					
	43					
	44	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;				
Апрель	45					Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;
	46					
	47					
	48					
Май	49					
	50					
	51					
	52					

С 7 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

Теоретическая подготовка: История развития хоккея в РФ; Гигиена физической культуры и спорта; Основы групповой и командной тактики хоккея; Требования к технике безопасности;

Таблица 32

Перечень технических навыков и элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
Базовые технические навыки	Вставание со льда. Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет». Скестные шаги через клюшку. Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим. Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение- «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение- «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение- «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед. Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание). Слалом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперёд. Слалом через препятствия, клюшки на льду лицом и спиной вперёд. Слалом лыжный, лицом и спиной вперёд (с тягой партнёра и без). Бег скестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро.
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперёд. Старт скестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт. Старт спиной вперед

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
	скрёстными шагами.
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение с резким изменением направления (зигзаг).
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» в различных вариантах. Скольжение лицом вперёд - работа над техникой. «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты.
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнёра и без. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнёра и без. «Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки). «Слалом», со сменой толчковой ноги.
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда. Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны. Катание по кругу лицом и спиной вперёд полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой. Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п). Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения. «Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперёд-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька. Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко. «Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя. Ведение шайбы клюшкой и коньками.
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя. Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины. Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя. Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду. Ведение шайбы по траектории между пилонами. Ведение шайбы при скольжении «Корабликами». Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте.	Прием и остановка клюшкой (крюком). Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке. Передача шайбы броском с отскоком от борта. Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении. Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении. Передача-приём шайбы в парах с комбинированием. Передача-приём шайбы в парах прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная. Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны. Передача шайбы «оставлением». Передачи шайбы в одно касание. Длинная передача «парашютиком».
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом. Бросок кистевой в движении. Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон. Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот. Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной». Щелчок низом. Добивание. Подправления шайбы на льду, на месте - низом и верхом. Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной».
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной». Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной». Обводка соперника

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту. Отбор клюшкой – наложение. Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3). Поднимание и наложение клюшки соперника. Подбивание клюшки соперника. Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма. Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника. Выбивание шайбы клюшкой.
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания. Резкое изменение направления движения «Улитка». «Контролируемая потеря, оставление шайбы». Обманный бросок: показываем сопернику, обводим продолжаем движение. Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д. Обманное движение корпусом «Раскачивание». Открывание под передачу - лицом к шайбе. Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника. Ситуации 1 в 1. Подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы. Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы. Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1. Держать дистанцию между нападающими и защитниками. Ситуации 2 в 1. Опека соперника без шайбы. Выход на соперника. Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту. Игра против соперника с шайбой, давление.
Групповая тактика нападения	Передача - ускорение - приём шайбы. Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя. Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.). Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками). Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения. Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения. Выход на ворота по центру (второй игрок). Выход из своей зоны передач через центр.
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения. Зонная оборона - смена фланга.
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании. Элементы борьбы - блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперёд с «удобной» и «неудобной».

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-активная гибкость, равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.
6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6. а. Игровая тренировка на льду (2 часа).

б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать объемом до 9 часов в неделю, в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроциклов, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).

7. Отдых.

3.6.2. ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Таблица 33

Распределение программного материала по видам подготовки для первого года обучения этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки					
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая		
Июнь	1	Восстановительные мероприятия					
	2						
	3						
	4						
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика;	-	-			
	6		-	-			
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-			
	8			-			
	9			-			
Август	10	-					
	11	-					
	12	-					
	13	-					
Сентябрь	14	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания;		Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания;			
	15						
	16						
	17						
Октябрь	18						
	19						
	20						
	21						
Ноябрь	22						
	23						
	24						
	25						
Декабрь	26						
	27						
	28						
	29						
Январь	30						
	31						
	32						
	33						
Февраль	34						
	35						
	36						
	37						
Март	38						
	39						
	40						
	41						
Апрель	42						
	43						
	44						
	45						
Май	46						
	47						
	48						
	49						
	50						
	51						
	52						

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ. Влияние физических качеств на организм занимающегося; Личная гигиена хоккеиста; Врачебный контроль и самоконтроль; Предупреждение травм, оказание первой помощи; Физические качества хоккеиста; Основы ориентации по амплуа; Места занятий, оборудование и инвентарь; Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Таблица 34

**Распределение программного материала по видам подготовки
для второго года обучения этапа спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	-	-	
	6		-	-	
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-	
	8			-	
	9			-	
Август	10			-	
	11			-	
	12			-	
	13			-	
Сентябрь	14			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Январь	30				
	31				
	32				
	33				
Февраль	34				
	35				
	36				
	37				
Март	38				
	39				
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				

Апрель	45				и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ; Влияние физических качеств на организм занимающегося; Физическая культура и спорт; Обзор развития хоккея в СССР и РФ; Физические упражнения - основные средства физического воспитания; Личная гигиена хоккеиста; Правила соревнований; Планирование спортивной тренировки; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Разминка в хоккее; Характеристика спортивных упражнений; Врачебный контроль и самоконтроль; Предупреждение травм, оказание первой помощи; Физические качества хоккеиста; Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
 2. Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.
 3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
 4. Отдых.
 5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
 6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.
- Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
б. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
5. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
6. Физическая подготовка (1,7 часа).
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 1.а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
- б. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
3. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
5. а. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
- б. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие
2. Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
4. Игровая тренировка на льду (2,5 часа)
5. а. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.
- б. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3 часа).
- б. Восстановительные мероприятия (1 час) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 14 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением Родителей (6 часов).
7. Отдых.

Вариант 2

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.

Таблица 35

Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				

Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-																																						
	6																																										
	7																																										
	8																																										
	9																																										
Август	10					Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;																																		
	11																																										
	12																																										
	13																																										
Сентябрь	14									Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;																														
	15																																										
	16																																										
	17																																										
Октябрь	18													Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;																										
	19																																										
	20																																										
	21																																										
Ноябрь	22																	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;																						
	23																																										
	24																																										
	25																																										
Декабрь	26																					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;																		
	27																																										
	28																																										
	29																																										
Январь	30	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;																								Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;															
	31																																										
	32																																										
	33																																										
Февраль	34																												Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;											
	35																																										
	36																																										
	37																																										
Март	38					Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;																											Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;								
	39																																										
	40																																										
	41																																										
Апрель	42									Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;																										Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;					
	43																																										
	44																																										
	45																																										
Май	46													Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;																									Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;		
	47																																										
	48																																										
	49																																										
	50																	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;																								Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;
	51																																										
	52																																										

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки хоккеистов; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система

спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

**Примерная направленность недельных микроциклов
в группах третьего года этапа спортивной специализации**

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) –быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции.
 б. день: Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
 б. Игровая тренировка на льду (1 час).
5. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
 б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
 б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
4. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3 часа).
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением Родителей, с возможностью остановки на ночлег и продлении мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Вариант 2

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

**Распределение программного материала по видам подготовки
четвертого года этапа спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки															
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая												
Июнь	1	Восстановительные мероприятия															
	2																
	3																
	4																
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-														
	6																
	7																
	8																
Август	9		Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-												
	10																
	11																
	12																
Сентябрь	13						Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-								
	14																
	15																
	16																
Октябрь	17										Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-				
	18																
	19																
	20																
Ноябрь	21	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;													Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-	
	22																
	23																
	24																
Декабрь	25		Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-												
	26																
	27																
	28																
Январь	29						Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-								
	30																
	31																
	32																
Февраль	33										Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-				
	34																
	35																
	36																
Март	37	Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;													Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-	
	38																
	39																
	40																
Апрель	41		Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-												
	42																
	43																
	44																
Май	45						Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-								
	46																
	47																
	48																
	49										Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-				
	50																
	51																
	52																

С 5 по 52 неделю:

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей

выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа), во второй половине дня.

- с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
3. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие.
б. Игровая тренировка на льду (1 час).
5. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. а. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
3. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
4. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3 часа).
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). Возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроциклы, следующего вида:

Дни:

Вариант 1

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением Родителей, с возможностью

Вариант 2

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

остановки на ночлег и продлении мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Таблица 37

**Распределение программного материала по видам подготовки
пятого года этапа спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1 2 3 4	Восстановительные мероприятия			
Июль	5 6 7 8 9	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-
Август	10 11 12 13				
Сентябрь	14 15 16 17 18				
Октябрь	19 20 21 22	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
Ноябрь	23 24 25 26				
Декабрь	27 28 29 30 31				
Январь	32 33 34 35				
Февраль	36 37 38 39				
Март	40 41 42 43 44				
Апрель	45 46 47 48				
Май	49 50 51 52				

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов; Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах пятого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость.
3. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- b. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
- 4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
- b. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
- b. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

- 1. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
- b. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.
- 2. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
- b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.

3. а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
 б. Теоретическое занятие в классе (2 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
 б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей.
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
6. а. Соревнование (3-4 часа).
 б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать объёмом до 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т.д.

3.6.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 38

Распределение программного материала по видам подготовки для первого года этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Недели	Виды подготовки					
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая		
Июнь	1	Восстановительные мероприятия					
	2						
	3						
	4						
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	-	-	-		
	6		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);				
	7						
	8		Индивидуальная тактика в				
	9						

Август	10	Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;	
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Январь	30			Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	31				
	32				
	33				
Февраль	34				
	35				
	36				
	37				
Март	38				
	39				
	40				
	41				
Апрель	42				
	43				
	44				
	45				
Май	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

Психологическая подготовка: Соблюдение режима дня; Ведение дневника самоконтроля; Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка: Российский спорт в международном спортивном движении; Развитие хоккея в РФ; Функции и строение организма человека; Физиологическая характеристика некоторых видов спорта; Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов; Планирование спортивной тренировки; Возрастно-половые основы спортивной подготовки; Физиологическая характеристика двигательной деятельности; Построение многолетней тренировки; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации; Тактическая подготовленность и тактическая подготовка хоккеистов; Психологическая подготовленность и психологическая подготовка хоккеистов; Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов; Скоростные способности и методы их развития; Правила соревнований; Характеристика спортивной тренировки; Утомление и способы борьбы с ним.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28:

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).
3. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - специальная выносливость (скоростная).
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.
б. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая сила.
с. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.

5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
- 6.а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

- 1.а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
б. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
4. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа), во второй половине дня.
6. а. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая сила.
б. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа), во второй половине дня.
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
б. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа), во второй половине дня.
2. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая сила.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
3. а. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа), во второй половине дня.
б. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).
4. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
б. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа), во второй половине дня.
5. а. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - специальная выносливость (скоростная).
б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. а. Соревнование (3-4 часа).
б. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) - бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать объемом до 35 часов в неделю и включать в себя следующие виды активности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы и т.д.

Перечень технических навыков и элементов, составляющих основу технической подготовленности, на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства

<i>Категория</i>	<i>Наименование навыка, технического элемента</i>
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед. Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед.
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п). Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение внутренней/внешней стороной лезвия. Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед.
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик» широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п). Повороты без отрыва коньков от льда (л/п). Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п). Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька от льда. Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед. Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди – сбоку.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» в движении Передача шайбы броском с «неудобной» в движении Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая, бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «удобной» стороны . Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «неудобной» стороны. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди – сбоку.
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «Раскачивание».
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника.
Индивидуальная тактика нападения	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения. Возврат и подбор шайбы - с поворотом на 180 и резкой сменой направления движения.

Категория	Наименование навыка, технического элемента
(Игра в зоне защиты)	
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной», выполнен с «неудобной». Обманное движение: бросок показан с «неудобной», выполнен с «удобной». Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом. Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом. Финт Фирсова: обманное движение - передача из-за ворот. Финт: движение из-за ворот шайба закрыта корпусом, разворот бросок. Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний. Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок (с у/н). Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота. Финт «Ведение, переключение ведение одной рукой». Финт «Клюшка между ног флип-бросок из-за спины». Финт «Ролл вокруг ворот-поиск пустого угла». Финт «Импровизация-комбинирование». Финт в сторону «Катушка». Финт в сторону «Внезапный» Финт Петрова. Финт Михайлова. Финт с перешагиванием. Финт Мальцева. Финт «V». Финт Харламова

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Таблица 39

Техническая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап пред- варитель- ной подготовки		Этап начальной подготовки			Этап специализации						Этап ССМ
							начальная специализация		углубленная специализация				
		Г о д о б у ч е н и я											
		1 ^й	2 ^й	1 ^й	2 ^й	3 ^й	1 ^й	2 ^й	3 ^й	4 ^й	5 ^й	1 ^й	
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+									
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+	+									
	Приемы техники передвижения на коньках												
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами			+	+	+	+						
6	Торможения плугом, полуплугом												
7	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Передвижения короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков от льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Ловля шайбы												
11	Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте	+	+										
12	Ловля шайбы ловушкой с одно-		+	+	+								

	временным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках											
13	Ловля шайбы ловушкой с одно-временным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением			+	+	+						
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена				+	+	+					
Техника игры вратаря												
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате						+	+				
16	Ловля шайбы на блин						+	+				
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени			+	+	+						
Отбивание шайбы												
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте		+	+	+							
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+	+	+						
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена											
21	Отбивание шайбы коньком		+	+	+	+						
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+							
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена			+	+	+						
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+	+	+					
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена											
26	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена											
27	Отбивание шайбы щитками в шпагате											
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки											
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)						+	+	+	+	+	
Прижимания шайбы												
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой		+	+	+	+						
Владение клюшкой и шайбой												
31	Выбивание шайбы клюшкой,			+	+	+	+	+				

	выбивание клюшкой в падении											
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена											
33	Остановка шайбы клюшкой у борта		+	+	+	+	+	+				
34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту											
35	Бросок шайбы на дальность и точность			+	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой					+	+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	

3.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Целью создания образовательных антидопинговых программ является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Предложенные программы (таблицы 40-41) являются примерными, базовыми для разработки программ для конкретных групп слушателей. При проведении занятий могут быть использованы возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System - Антидопинговая администрация и система управления), использованы игровые формы обучения, метод кейсов и иные современные образовательные технологии.

Таблица 40

Тематический план антидопинговой программы для спортсменов этапа начальной подготовки

№ п/п	Т е м а	Часы		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	-
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	-
4	Запрещенные вещества	1	1	-
5	Запрещенные методы	1	1	-
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	-
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	-
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	-
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	-

№ п/п	Т е м а	Часы		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
11	Организация антидопинговой работы	1	1	-
12	Процедура допинг-контроля	1	1	-
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	-
16	Контроль знаний	1	1	-
	Итого:	20	16	4

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечнососудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность при влечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Таблица 41

Тематический план антидопинговой программы для спортсменов этапов спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Т е м а	Часы		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Допинг как глобальная проблема современного спорта	2	2	-
2	Предотвращение допинга в спорте	2	2	-
3	Допинг-контроль	2	2	-
4	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга	2	2	-
5	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	4	2	2
6	Основы методики антидопинговой профилактики	4	2	2
	Итого:	16	12	4

Содержание тем

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, 10 видов их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу, коммерциализация, информатизация, лоббирование интересов). Этические аспекты проблемы допинга. Принципы «фейер плей».

Тема 2. Предотвращение допинга в спорте

Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 3. Допинг-контроль

Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта.

Тема 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике

Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция понимания допинга от усиливающих возможности методов и средств к нарушению правил честной борьбы. Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом, применительно к представляемым слушателями соревновательным дисциплинам.

Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в избранном виде спорта, изменения в этой сфере за последние 2-3 года».

Тема 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях.

Задания для самостоятельной работы. Поиск (с использованием интернета) существующих программ антидопинговой профилактики, их критический анализ. Разработка эскиза агитационного плаката антидопинговой тематики ИЛИ подготовка плана беседы с молодыми спортсменами на тему профилактики допинга.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий. Занятия могут проводиться в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме.

3.8. ПЛАНЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Виды микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП - 1 год	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
НП – 2 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП - 3 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 4 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

Этап подготовки	Виды микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Тренировочный этап, 5 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный.	После интенсивных физических нагрузок и соревнований:сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

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

Теоретический и практический материал для освоения в период с тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения по этап высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения приняты в хоккее
2. Правила вида спорта Хоккей
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
5. Основные средства спортивной тренировки
6. Содержание и виды физической подготовки
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
8. Структура годичного цикла спортивной подготовки
9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
10. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий

1. Правила проведения подвижных спортивных игр
12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
13. Виды и причины спортивного травматизма
14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.
3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей.
4. Фиксация технических действий участников соревнований.
5. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей.
6. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций.
7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей.
8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам. По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку присваивается категория «Юный судья»²⁹.

Таблица 43

План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Тренировочный этап, 3 год обучения	Август	Термины и определения приняты в хоккее (2 часа) Правила вида спорта Хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Октябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Декабрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Январь	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (2 часа)
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа)
	Март	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Тренировочный	Август	Правила вида спорта Хоккей (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных

²⁹ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
этап, 4 год обучения		занятий по виду спорта хоккей (2 часа)
	Сентябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Октябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Ноябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Декабрь	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Январь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Февраль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Тренировочный этап, 5 год обучения	Август	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Сентябрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Октябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр (5 часов)
	Ноябрь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов)
	Январь	Виды и причины спортивного травматизма (5 часов)
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (5 часов)
	Март	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2,5 часа) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией (2,5 часа)
	Апрель	Правила вида спорта Хоккей (2,5 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей (2,5 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год обучения	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Сентябрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Октябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Ноябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований
	Декабрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Январь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Февраль	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Апрель	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
	Май	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год обучения	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (3 часа) Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа)
	Сентябрь	Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа) Контроль выполнения правил вида спорта хоккей (2-3 часа)
	Октябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Ноябрь	Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций (6-7 часов)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Апрель	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)
	Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей (6-7 часов)

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Для контроля общей и специальной физической подготовки используется:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 44

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта хоккей, юноши

Контрольные упражнения (тесты)	отл.	хор.	уд.
Общая физическая, специальная физическая подготовка			
Бег 20м с высокого старта, (сек)	4,30	4,40	4,50
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги,	145	140	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21	18	15
Техническое мастерство			
Бег на коньках 20м (сек)	4,60	4,70	4,80
Бег на коньках спиной вперед 20м, (сек)	6,60	6,70	6,80
Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,30	13,40	13,50
Бег на коньках слаломный с ведением	15,30	15,40	15,50
Бег на коньках челночный 6Х9м (сек)	16,80	16,90	17,00

Таблица 45

Контрольно-переводные нормативы для перевода и зачисления в группы на этапе начальной подготовки, юноши

№ п/п	Наименование контрольно-переводных нормативов	НП-1			НП-2			НП-3		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Общая физическая, специальная физическая подготовка										
1	Бег 20м с высокого старта, (сек)	4,20	4,30	4,40	4,10	4,20	4,30	-	-	-
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, (см)	150	145	140	160	155	150	170	165	160
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	24	21	18	27	24	21	-	-	-
4.	Бег 30м с высокого старта, (сек)	-	-	-	-	-	-	5,30	5,40	5,50
5.	Бег 1000 м с высокого старта (мин, сек)	-	-	-	-	-	-	5,30	5,40	5,50
6.	И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	7	6	5
Техническое мастерство										
1	Бег на коньках на 20м (сек)	4,50	4,60	4,70	4,40	4,50	4,60	-	-	-
2	Бег на коньках спиной вперед 20м (сек)	6,50	6,60	6,70	6,40	6,50	6,60	-	-	—
3	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,20	13,30	13,40	13,10	13,20	13,30	12,30	12,40	12,50

№ п/п	Наименование контрольно-переводных нормативов	НП-1			НП-2			НП-3		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
4	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,90	15,10	15,30	14,60	14,80	15,00	14,30	14,40	14,50
5	Бег на коньках челночный 6Х9м (сек)	16,70	16,80	16,90	16,60	16,70	16,80	16,30	16,40	16,50
6	Бег на коньках 30м (сек)	-	-	-	-	-	-	5,60	5,70	5,80
7	Бег на коньках спиной вперед 30м, (сек)	-	-	-	-	-	-	7,10	7,20	7,30
8	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)-(только для вратаря)	-	-	-	-	-	-	41,80	41,90	42,0
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)-(только для вратаря)	-	-	-	-	-	-	42,80	42,90	43,0

Таблица 46

**Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта хоккей, юноши**

Контрольные упражнения (тесты)	отл.	хор.	уд.
Общая физическая, специальная физическая подготовка			
Бег 30м с высокого старта (сек)	5,30	5,40	5,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	170	165	160
И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	6	5
Бег 1000 м с высокого старта, (мин, сек)	5,30	5,40	5,50
Техническое мастерство			
Бег на коньках слаломный без шайбы(сек)	12,30	12,40	12,50
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	14,30	14,40	14,50
Бег на коньках челночный 6Х9м (сек)	16,30	16,40	16,50
Бег на коньках 30м (сек)	5,60	5,70	5,80
Бег на коньках спиной вперед 30м, (сек)	7,10	7,20	7,30
Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (сек) — (только для вратаря)	41,80	41,90	42,0
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, (сек) — (только для вратаря)	42,80	42,90	43,0

Таблица 47

**Контрольно-переводные нормативы для перевода и зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), юноши**

№ п/п	Наименование контрольно-переводных нормативов	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Общая физическая, специальная физическая подготовка																
1	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,20	5,30	5,40	5,10	5,20	5,30	5,00	5,10	5,20	4,80	4,90	5,00	4,50	4,60	4,70
2	Бег 400м с высокого старта, (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	59,85	59,95	1,05

№ п/п	Наименование контрольно-переводных нормативов	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
3	И.П.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	8	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	170	165	160	175	170	165	180	175	170	185	180	175	-	-	-
5	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м,см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,90	11,80	11,70
6	И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	8	7	6	9	8	7	10	9	8	11	10	9	14	13	12
7	Бег 1000 м с высокого старта, (мин, сек)	5,20	5,30	5,40	5,10	5,20	5,30	5,00	5,10	5,20	4,90	5,00	5,10	-	-	-
8	Бег 3000 м с высокого старта (мин, сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,80	12,90	13,00
Техническое мастерство																
1	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,20	12,30	12,40	12,10	12,20	12,30	12,00	12,10	12,20	11,90	12,00	12,10	-	-	-
2	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	13,90	14,00	14,40	13,80	13,90	14,00	13,70	13,80	13,90	13,60	13,70	13,80	-	-	-
3	Бег на коньках челночный 6X9м (сек)	16,20	16,30	16,40	16,10	16,20	16,30	16,00	16,10	16,20	15,80	15,90	16,00	-	-	-
4	Бег на коньках челночный 5X54м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47,60	47,80	48,0
5	Бег на коньках 30м (сек)	5,20	5,40	5,60	5,00	5,20	5,40	4,80	5,00	5,20	4,70	4,80	5,00	4,50	4,60	4,70
6	Бег на коньках спиной вперед 30 м(сек)	7,00	7,10	7,20	7,00	7,05	7,10	6,95	7,00	7,05	6,80	6,90	7,00	-	-	-
7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24,80	24,90	25,0
8	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (сек) — (только для вратаря)	41,40	41,60	41,80	41,0	41,20	41,0	40,50	40,70	41,00	40,00	40,10	40,50	39,60	39,80	40,0
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, (сек) - (только для вратаря)	42,00	42,50	43,00	41,00	41,50	42,00	40,00	40,50	41,00	39,00	39,50	40,00	38,00	38,50	39,0

4.2. КОНТРОЛЬ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Тест 1

Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу

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

Тест 2

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

Тест 3

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

Тест 4

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

Тест 5

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

Тест 6

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

Тест 7

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

Тест 8

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

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3.
- тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

Нормативы для зачисления в группы на этап спортивной специализации

Тест 1

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

Тест 2

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

Тест 3

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

Тест 4

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

Тест 5

Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6

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

Тест 7

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

Тест 8

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

Тест 9

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

Тест 10

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

Тест 11

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет

тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 12

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

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3 (муж.), 4 (жен.), 5.
- тесты на льду: 6, 8, 9, 10, 7. Вратари: 12, 11.

Нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тест 1

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

Тест 2

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

Тест 3

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

Тест 4

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

погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5

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

Тест 6

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

Тест 7

Бег 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8

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

Тест 9

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

Тест 10

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

Тест 11

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки

круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. учитывается лучшая.

Тест 12

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

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда
- 1-день: 1, 5, 7.
- 2-день: 2, 3 (муж.), 4 (жен.), 6.
- тесты на льду: 8, 9, 10. Вратари: 12, 11.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие / Н.И. Волков [и др.]. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с.
2. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
3. Букатин, А. Ю. Хоккей / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.
4. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря : Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
5. Горский, Л. Тренировка хоккеистов : Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М. : Физкультура и спорт, 1981 – 224 с.
6. Джендрон, Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб. : Спорт, 2013. – 222 с.
7. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб. : [б.и.], 2014. – 144 с.

8. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
9. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
10. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккей : учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин, Л.В. Михно. - СПб. : [б.и.], 2013. – 175

Спортивный отбор

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
2. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М. : Спорт, 2017. – 240 с.
3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1056 с.
4. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 161 с.

Психологическая подготовка

1. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Спорт, 2015. – 177 с.
2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. – М. : Спорт, 2016. – 209 с.
3. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте : монография / А.А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 148 с.
4. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
5. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с.
6. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. – М. : Человек, 2010. – 129 с.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И РЕСУРСОВ ИНТЕРНЕТА

1. Официальный YouTube канал Федерации хоккея России НППХ «Красная Машина».

Ресурсы интернета:

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>

Мобильные приложения:

1. "Тактическая панель: хоккея"
2. "HockeyCoachVision - PlayerM"
3. "HockeyCanadaNetwork"
4. "USA HockeyMobileCoach"
5. "HockeyCoachPro"
6. "HockeyTacticLite"
7. "HockeyWhiteBoard"

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ГАУ ВО «СШ по ЗВС» на 2021 год

ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЙ

№	Наименование мероприятия (пол, возрастная группа, дисциплина, программа)	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников	Кол-во тренеров	Кол-во судей	Всего
1	Первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по хоккею среди юношей до 12 лет (окончание сезона 2020-2021)	01.01.2021-31.03.2021	по назначению	16	1	0	17
2	Первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по хоккею среди юношей до 11 лет (окончание сезона 2020-2021)	01.01.2021-31.03.2021	по назначению	22	1	0	23
	Матчевые встречи по хоккею с шайбой	Январь-февраль	Ростовская обл., г. Шахты, г. Новочеркасск, г. Аксай	16	1	0	17
3	Открытые соревнования Клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» имени А.В.Тарасова	февраль	г.Волгоград	32	2	0	34
4	Турнир по хоккею с шайбой	05-08.02.2021	г. Белгород	16	1	0	17
5	Регулярные соревнования "Emerald Ice" на призы Главного управления МВД России по Нижегородской области	18-21.02.2021	Нижегородская область	22	1	0	23
6	Турнир, посвященный Дню Защитника Отечества, юноши 2010 г.р.	22-24.02.2021	г. Челябинск	22	1	0	23
7	Турнир по хоккею с шайбой, посвященный Дню Защитника Отечества	25-27.02.2021	г. Шебекино	22	1	0	23
8	Открытый турнир ЮФО по хоккею среди детей 2012 г.р.	Март-апрель	г. Армавир, Краснодарский край	16	1	0	17
9	Турнир по хоккею с шайбой	12-15.03.2021	г. Тамбов	16	1	0	17
10	Турнир «ALGACUP» по хоккею с шайбой среди юношей 2010 г.р.	22-26.03.2021	г. Казань	22	1	0	23
11	Турнир по хоккею с шайбой	02-05.04.2021	г. Старый Оскол	16	1	0	17
12	Турнир по хоккею с шайбой	03-06.04.2021	г. Санкт-Петербург	16	1	0	17
13	Турнир по хоккею с шайбой «Прорыв»	11-14.03.2021	г. Москва	22	1	0	23
14	Первенство	25-	по назначению	22	1	0	23

№	Наименование мероприятия (пол, возрастная группа, дисциплина, программа)	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников	Кол-во тренеров	Кол-во судей	Всего
	Краснодарского края по хоккею среди юношей до 10 лет (2010 г.р. и младше)	29.03.2021					
15	Турнир по хоккею с шайбой	07-10.05.2021	г. Севастополь	16	1	0	17
16	Международный хоккейный турнир European Champions Cup 2021" (команды 2009-2010 г.р.)	31.05-06.06.2021	г. Сочи	22	1	0	23
17	Турнир по хоккею с шайбой среди команд 2010 г.р.	по назначению	г.Балаково, Саратовская область	22	1	0	23
18	Турнир по хоккею с шайбой среди детских команд 2010 г.р.	по назначению	г.Бобров, Воронежская область.	22	1	0	23

Возрастные группы хоккеистов для участия в соревнованиях

№	Статус спортивных соревнований	Участники, возрастные категории	Возраст, лет*	Международные соревнования
1	Чемпионат России	Мужчины, женщины	17 и старше	WC
2	Первенство России	Юниоры до 21 года*	17, 18, 19, 20	U20
3		Юниоры до 18 лет	17*	U18
4		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	U18
5		Юноши до 17 лет	16*	
6	Другие всероссийские спортивные соревнования	Мужчины, женщины	17 и старше	
7		Юниоры до 21 года	17, 18, 19, 20	
8		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	
9		Юноши, девушки до 16 лет	15*	Юношеские Олимпийские игры
10		Юноши, девушки до 15 лет	14*	
11	Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	Всемирная универсиада
12	Другие всероссийские физкультурные мероприятия	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
13		Юниоры до 18 лет	17*	
14		Юноши, девушки до 17 лет	16*	
15		Юноши, девушки до 16 лет	15*	
16		Юноши, девушки до 15 лет	14*	
17		Мальчики, девочки до 14 лет	13*	
18		Мальчики, девочки до 13 лет	12*	
19		Мальчики, девочки до 12 лет	11*	
20		Мальчики, девочки до 11 лет	10*	
21	Межрегиональные, региональные и муниципальные спортивные соревнования	Юниоры до 18 лет	17*	
22		Юноши, девушки до 17 лет	16*	
23		Юноши, девушки до 16 лет	15*	
24		Юноши, девушки до 15 лет	14*	
25		Мальчики, девочки до 14 лет	13	
26		Мальчики, девочки до 13 лет	12	
27		Мальчики, девочки до 12 лет	11	

* Для включения в заявку команды и участия в соревнованиях спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

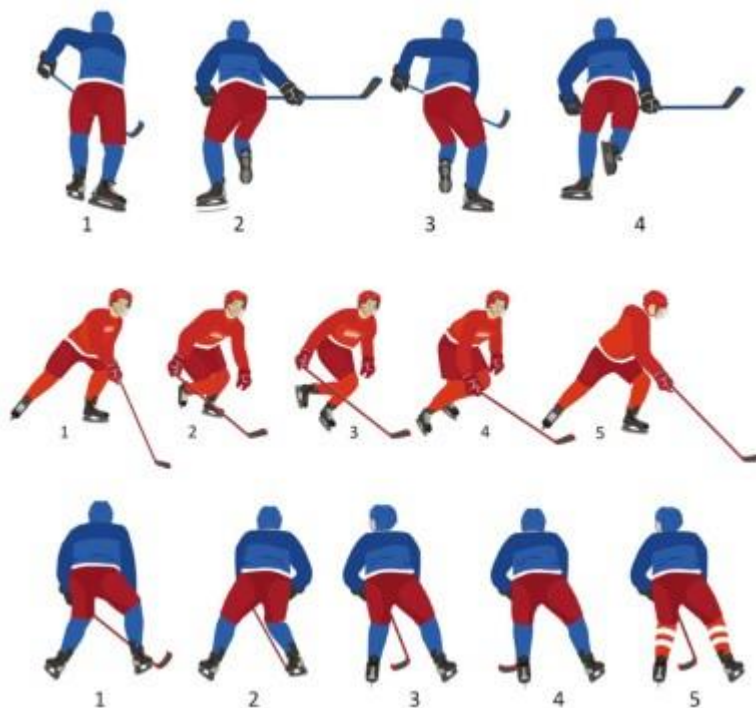
* Для участия в первенстве России среди юниоров (до 21 года) спортсмен должен достичь установленного возраста в спортивный сезон (с 1 июня по 31 мая) проведения указанного спортивного соревнования (пункт применяется с 01.06.2019).

* Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

**Примерные виды упражнений на льду для 1-3 года
этапа начальной подготовки**

1. Техника катания на коньках

- Старт короткими шагами;
- Бег скользящими шагами;
- Бег спиной вперёд;
- Поворот на 180°;
- Поворот скрестными шагами;



2. Техника катания на коньках

- Поворот на 180°;
- Поворот скрестными шагами.



3. Техника владения клюшкой и шайбой на месте. Станционная работа.

Ведение шайбы на месте в основной стойке. Ведение шайбы узкое и широкое на месте.;
Ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерке.
Передачи шайбы на месте с «удобной» и неудобной».



4. Техника владения клюшкой и шайбой в движении

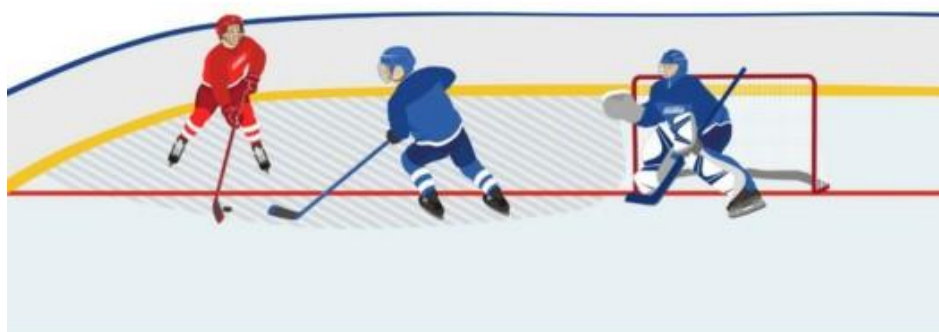
Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнёра (неподвижной и подвижной). Передачи шайбы в парах, броски и удары.

;



5. Индивидуальная тактика

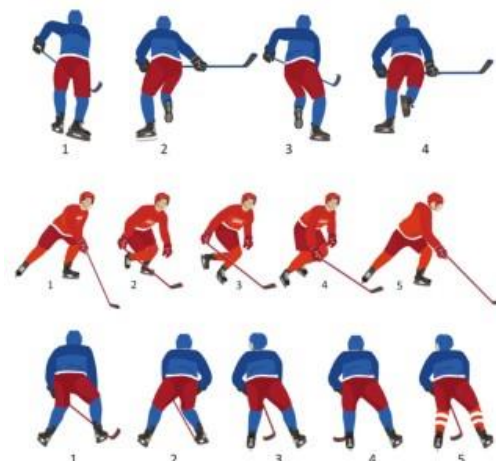
Обманные движения корпусом. Резкие изменения направления движения (улитка). Обманные передачи и броски. Поиск лучшей позиции. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1. Выходы из своей зоны. Зонная оборона. Индивидуальная тактика в обороне. Групповая тактика нападения. Групповая тактика в обороне.



Примерные виды упражнений на льду для 1-5 года этапа спортивной специализации

1. Техника катания на коньках

- Скольжение с тягой партнёра лицом и спиной вперёд, скрестными шагами, «полуфонариками», «фонариками», в приседе и без;
- Скольжение прыжками;
- Зеркальные повторения за ведущим;
- Скольжение «зиг-заг»;
- Резкие повороты и переходы (несколько подряд);
- Катание с опусканием на колени;
- Элементы единоборств (защита предмета – линии, точки);



2. Техника катания на коньках

- Пас – приём с удобной и неудобной;
- Передачи в одно касание;
- Длинные пасы парашютом;
- Пас оставлением;
- Кистевые броски; Обводки; Добивания; Подправления; Щелчки; Отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднятие и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.



3. Индивидуальная тактика

- Смена скорости;
- Улитка;
- Обманные движения корпусом, обманные броски и передачи;
- Ситуации 1 в 1 в атаке;
- Подбор шайбы в зоне обороны;
- Подбор свободной шайбы;



4. Индивидуальная оборонительная тактика

- Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта;
- Оборонительные ситуации 2 в 1;
- Контроль дистанции;
- Опека соперника;
- Оказание давления на соперника, владеющего шайбой;
- Опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону;



5. Групповая тактика нападения

- Отдать пас — ускориться — получить пас;
- Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей;
- Выход на ворота по центру;
- Розыгрыш шайбы "вертушкой" в зоне нападения;
- 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах;
- Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; Выход из зоны защиты — "Система прямого паса"; Ширина игры во всех зонах; Четвертый атакующий



Примерные виды упражнения вне льда для 1-3 года этапа начальной подготовки

Направленность упражнения	Содержание упражнения
Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции	Слалом
Статически-пассивная гибкость; Быстрота простой двигательной реакции	Различные виды упражнений статического характера, наклоны, повороты, приседания, махи ногами и руками с различными амплитудами.
Быстрота сложной двигательной реакции; Меткость	Броски и метания предмета на точность

<i>Направленность упражнения</i>	<i>Содержание упражнения</i>
Динамическая гибкость (кинетическая); Быстрота сложной двигательной реакции; Координация, равновесие	Контроль предмета по траекториям и в группе
Координация, равновесие; Динамическая гибкость (кинетическая)	Упражнения на гимнастической скамейке.
Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Статически-активная гибкость	Кувырки и перевороты

**Примерные виды упражнения вне льда
для 1-5 года этапа спортивной специализации**

<i>Направленность упражнения</i>	<i>Содержание упражнения</i>
Развитие силы и выносливости верхних частей тела	Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе
Развитие общей силы	Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице
Развитие специальной выносливости, координация, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости	Занятие плаванием
Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей	Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках – развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела
Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции	Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность.
Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости	Упражнения на лыжах