

Содержание

**1.Пояснительная записка**……………………………………………………….4

**2. Нормативная часть**…………………………………………………….....…7

2.1.Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "хоккей"……………………………………………7

2.2 Структура тренировочного процесса…………………………..……..7

2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками………7

2.2.2  Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками…..11

2.2.3 Восстановительные и медико-биологические мероприятия……13

2.2.4 Инструкторская и судейская практика…………………………...14

2.2.5 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)……………………………….14

2.3 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки………………………………………………………….16

2.4 Перечень спортивных мероприятий…………………………………..17

2.5 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………..18

2.6 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"…………………………………………………………………..19

2.7 Требования к объему тренировочного процесса……………………..20

2.8 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей»……….20

2.9 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"……………………………...21

**3. Методическая часть**………………………………………………………....22

3.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса…………………………………………………………………………..22

3.2  Рекомендуемые объемы программного материала ………………….27

3.3 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки………………………………………………….31

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении……………………..43

**4. Система контроля и зачетные требования**……………………………….44

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации………………………………………………………………………..45

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки……………………………………………………………………......45

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования ……………………………………………………..49

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**…………….......50

**Приложение №1**……………………………………………………… 51

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по хоккею ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО» разработана на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей ,приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373

, приказ Министерства спорта РФ с изменениями и дополнениями от 23.07.2014г № 620, Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), правилами соревнований по виду спорта баскетбол, Уставом Учреждения**.**

Программа является основным документом при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта хоккей в ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО».

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении хоккея с шайбой в ГАУ НО «ФОК в г.Павлово НО».

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8 — 18 лет.

Период освоения программы – 10 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на этапах:

* этап начальной подготовки, тренировочный этап. Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными целями является подготовка спортивного резерва и всесторонне, гармоническое развитие детей и подростков в связи с чем, для достижения этих целей на каждом этапе спортивной подготовки обеспечивается решение конкретного ряда задач.

**Этап начальной подготовки** — систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, развитие физических и воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) — улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею.

**Этап совершенствования спортивного мастерства -** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки, успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Хоккей с шайбой** — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь. Хоккей называют спортом космических скоростей — огромная скорость, быстрота тактического мышления хоккеистов, мгновенная реакция в ежесекундно меняющихся ситуациях неординарность и неожиданность решения для соперника. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Хоккей — игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил — комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки. При систематических занятиях хоккеем формируется гармонично развитая спортивная фигура. Чему способствует сама программа обучения, которая основана на дозированных нагрузках на все части тела, вследствие чего у ребенка закрепляется умение владеть собственным телом с легкостью.

Хоккей развивает у ребенка и такие качества как ловкость и быстроту реакции, смелость и мужественность, дисциплинированность и смекалку, качества присущие для успешного достижения конкретной цели. Только крепкий мощный хоккеист сможет послать шайбу с большей силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Хоккей раскрывает такие качества ребенка как умение работать в команде, быстрое принятие решения и мгновенная координация движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

**2. Нормативная часть**

2.1.Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта "хоккей"

Программа направлена на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
* создание условий для физического воспитания и физического развития,
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — хоккей,
* выявление, отбор одаренных детей,
* подготовку спортивного резерва,
* подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта.

2.2 Структура тренировочного процесса

2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

а) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью общей физической подготовки обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач: - общее физическое воспитание и оздоровление; - расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата, силы, выносливости. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**Развитие выносливости**. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов. Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость хоккеиста, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость ", а термин " анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью". Детский и подростковый возраст являются наиболее благоприятными для совершенствования общей выносливости основы для последующей тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью. Поэтому в этот период возрастного развития (8-16 лет, особенно в период полового созревания - 13-16 лет) следует обращать особое внимание на развитие общей выносливости. В тренировке хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Важно, чтобы их объем был незначительным. Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечныхсокращений - 150-160 уд/мин), выполняемую равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов от 10 до 60 мин. Вместе с тем используется и переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы), особенно в подготовке детей 10-12 лет. На занятиях с детьми младшего школьного возраста (8-10 лет) в основном применяются подвижные игры с небольшой интенcивнocтью и высокой моторной плотностью. Для повышения скоростной выносливости используются: бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег на коньках, игровые упражнения. Упражнения характеризуются следующими чертами: интенсивность критическая (частота сердечных сокращений160-180 уд/мин) и субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин); продолжительность от 30 с до 2 мин; интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3-5 до 1 мин. между повторениями и до 10 мин. между сериями; отдых пассивный; число повторений в серии от 3 до 5 раз, число серий - 1-3. Упражнения для развития выносливости целесообразно планировать на вторую половину тренировки.

**Развитие силовых качеств** Для развития силовых качеств применяются упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, с «блинами», набивными мячами, гирями, гантелями, гимнастическими скамейками, упражнения с преодолением сопротивления на тренажерах, упражнения с партнером па плечах, упражнения со штангой, борьба, акробатические упражнения и др. Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц. Для того, чтобы развить силу, необходимо добиваться значительных мышечных напряжений. Это может быть достигнуто в результате волевых усилий, а также при использовании 44 отягощений. При этом необходимо учитывать специфическое развитие мышц хоккеиста и возрастные особенности организма. При силовой подготовке хоккеистов используются упражнения на снарядах, со снарядами, парные силовые упражнения, упражнения с преодолеванием веса собственного тела и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работы в преодолевающем и уступающем режиме. С хоккеистами до 12 лет проводится общая силовая подготовка с целью разностороннего развития всех мышечных групп, образования достаточно крепкого мышечного корсета, укрепления дыхательной мускулатуры. Основное средство отягощения - собственный вес тела и частей тела. Упражнения должны быть динамичными. В силовой подготовке детей следует использовать упражнения в лазаньи и перелезании через различные препятствия, упражнения с футбольными, баскетбольными и набивными мячами в различных исходных положениях, упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями и предметами весом до 3 кг, утяжеленными клюшками и шайбами, прыжки и многоскоки. Необходимо использовать как можно шире естественные условия местности: ходить и бегать по песку, по мелкой воде, по мягкому грунту. На этапе первоначальной подготовки нужно обучить юного хоккеиста упражнениям, которые в дальнейшем будут выполнятьcя со штангой, эспандерамии другими отягощениями. Основной метод - повторный, однако упражнения выполняются не "до отказа". В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук. Используются методы повторных и динaмичecкиx усилий. Метод повторных усилий хаpaктepизyeтcя использованием непредельных отягощений (30-40% от максимального) с предельным числом повторений "до отказа". Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражненияпри незначительном (10-20%) отягощении. Наряду с воспитанием силы у хоккеиста развивают способность расслаблять мышцы после их напряжения. Поэтому тренировочные задания силовой направленнocти необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление (семенящий бег, бег трусцой, встряхивание и поглаживание мышц). Чтобы избежать травм при воспитании силы, необходимо соблюдать ряд требований: - выполнению упражнений обязательно должна предшествовать разминка; - при появлении болей в мышцах и суставах следует прекратить выполнение упражнения; - нужно избегать односторонней неравномерной нагрузки отдельных мышц; - при выполнении приседаний нужно выбирать исходное положение, позволяющее сохранить свободу движения в коленнoм суставе (ноги должны быть слегка разведены); 45 - необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и др.; - следует тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник; - при всех упражнениях с отягощениями нужно следить за тем, чтобы позвоночник был прямой. Тренировочные задания для силовой подготовки лучше использовать в конце занятия.

**Развитие скорости и скоростно-силовых качеств** Хоккеист должен быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того он должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию. Быстрота является комплексным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Элементарные формы быстроты, как правило, во время соревнований проявляются комплексно, однако, несмотря на комплексность проявления скоростных качеств, для эффективного их воспитания в тренировочном процессе необходимо избирательно воздействовать на каждый вид. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет. Для воспитания скоростных качеств хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям: - техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости - упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения - продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствии утомления.Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 сек - упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению. Основными методами скоростной подготовки хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростносиловых упражнений (метод динамических усилий). При выполнении упражнений повторным методом необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Интервал отдыха должен обеспечивать восстановление до пульса 100-110 уд/мин. В паузах выполняются различные упpaжнeния (активный отдых), не требующие больших усилий.

**Развитие гибкости** Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движенияс большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что: - приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования. Например, хоккеист, обладающий хорошей гибкостью, при обводке может убрать клюшкой шайбу дальше от соперника и обыграть его, не теряя контроля над шайбой; - у хоккеистов часто возникают травмы (повреждение мышц, связок); - повышение уровня других физических качеств задерживается или их развитие не может быть использовано полностью; - качество управления движeниeм ухудшается. В частности, снижается его экономичность. Наибольшие темпы прироста гибкости отмечаются в период до 13-14 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшаются. Поэтому в подготовке хоккеистов до 14 лет необходимо уделять большое внимание развитию гибкости. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне. Подвижность в суставах по своему характеру специфична. Хорошая 47 подвижность в каком-либо одном суставе в одном направлении совершенно не влияет на увеличение амплитуды в другом направлении и тем более в другом суставе. Поэтому необходимо выполнять упражнения на развитие подвижности в разных плоскостях и во всех суставах. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, - упражнения на растягивание. Эти упражнения могут быть активными (выполняются самостоятельно за счет активной работы мышц) и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

б) Cпециальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения элементов хоккея. В качестве средств специальной физической подготовки могут применяться:

• для развития скоростных качеств: старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, броски шайбы, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком;

• для развития специальной выносливости: разные варианты челночного бега, игровые упражнения в соревновательных режимах, двусторонние игры, в том числе 3X3, 4X4, буксировка отягощения, партнера;

• для развития скоростно-силовых качеств: челночный бег с торможением (на отрезках 9 и 18 м), торможения с последующим быстрым стартом, игры и игровые 48 упражнения с отягощениями (пояс), силовые единоборства, скоростная силовая обводка, буксировка партнера или отягощения;

• для совершенствовании технико-тактических действий использовались игровые упражнения в различных составах игроков (табл. 5), в том числе на ограниченных участках поля, броски с добиваниями, подправлениями, помехами вратарю, фрагменты игровых ситуаций, различные тактические построения.

С целью восстановления и повышения работоспособности используется:

• чередование упражнений различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия;

• индивидуализация тренировочных заданий;

• подбор точных сочетаний нагрузок и отдыха;

• варьирование условий и мест проведения занятий; • введение упражнений для активного отдыха и расслабления

в) Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

2.2.2  Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

а) Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния хоккея как вида спорта, стратегии и тактики хоккея как командной игры, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре, двигательной активности, здоровом образе жизни.

б) Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: **общую психологическую подготовку,** понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и **специальную психологическую подготовку** - непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

2.Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;

3.Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

4.Развитие тактического мышления;

5.Развития способности управлять своими эмоциями;

6.Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею и др.).

В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для того чтобы выполнение этих правил и требований было постоянным и сознательным, необходимо, чтобы они были логичными и обоснованными. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко формулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры объективно оценивается степень выполнения игрового задания каждым хоккеистом и соблюдение им игровой дисциплины. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнования – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

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

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных игровых упражнений и двусторонних учебных игр. При этом хоккеистам предлагается принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Творческое начало и инициативность хоккеистов, проявляемые в официальных играх, должны поощряться тренером при разборе игр.

Волевые качества тесно взаимосвязаны, а в соревновательной деятельности проявляются в единстве с физическими качествами и технико-тактическими навыками. В этой связи успешность их воспитания во многом зависит от организации и эффективности проведения тренировочного процесса, а также от рационального использования адекватных средств и методов избирательного воздействия на то или иное волевое качество.

**Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. Формирование сплоченного коллектива и здорового психологического климата в команде – дело далеко не простое. Для этого тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Большое внимание следует уделять проблеме комплектования команды и звеньев.

**Специальная психологическая подготовка.**

Основной задачей специальной психологической подготовки является создание состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

1. трезвая уверенность в своих силах (она основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил соперника);

2. стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (оно выражается в целеустремлённости спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала и до конца соревновательной борьбы);

3. оптимальный уровень эмоционального возбуждения (оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований);

4. высокая помехоустойчивость (она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему множеству и разнообразию внешних и внутренних влияний (помех));

5. способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и поведением.

Эти задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в тренировочных занятиях.

На установке в лаконичном и окончательном виде план доводится до сознания хоккеистов, и формулируются конкретные задачи каждому игроку и звену. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах хоккеистов и возможность их победы.

2.2.3 Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно 75 стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

**2.2.4 Инструкторская и судейская практика**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

2.2.5 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

**1. Переходный период**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

*Задачи переходного периода:*

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

**2. Подготовительный период**

*Задачи подготовительного периода:*

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**3. Соревновательный период**

*Задачи соревновательного периода:*

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В воспитательной работе и психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

2.3 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап - до 5 лет.

-этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься хоккеем, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

-определение уровня общей и специальной физической подготовленности

-определение технической подготовленности

-уровень спортивного мастерства

-участие в спортивных соревнованиях.

2.4 Перечень спортивных мероприятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап началь-ной подго-товки | 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 |  |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | | 14 |  |
| 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 |

2.5 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* анаболические агенты;
* диуретики;
* пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

* кровяной допинг;
* физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допингконтроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

• Индивидуальные консультации спортивного врача.

• Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

• Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

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

• Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

2.6 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 | Продолжи-тельность этапов (в годах) | Возраст для  зачисления в   группы (лет) | Оптимальная наполняе-мость групп   (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировоч-ный этап | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Не ограничи-вается | 15 | 6 |

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

2.7 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 |

2.8 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совер-шенствова-ния спортив-ного 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 | 10-11 | 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 |

2.9 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по пограмме спортивной подготовке. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе занимающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Девушки (женщины) | | | | | |
| Контрольные |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 |

**3. Методическая часть**

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. Весь процесс многолетних занятий игры хоккея с шайбой включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности хоккеиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косные мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1\2 веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

**Этапы спортивной подготовки.**

**Этап начальной подготовки**

Основные задачи этапа:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

3) изучение основ техники хоккея;

4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;

5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;

6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки;
* комплексы на развитие физических качеств;
* упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

**Тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея.

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовительных упражнений;
* упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
* подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основная цель тренировки: повышение технической и тактической подготовленности

Основные задачи:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;

4) освоение высокошл уровня тренировочных нагрузок;

5) приобретение соревновательного опыта;

6) поддержание высших спортивных результатов.

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовительных упражнений;
* упражнения с отягощением, со штангой;
* подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3.2.  Рекомендуемые объемы программного материала

*Учебный предмет «Теория и методика физической культуры и спорта»*

*Этап начальной подготовки*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| НП до 1 года | НП 2 года | НП 3 г |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения в ФОК | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности при занятии хоккеем. | 1 | 2 | 2 |
| 3 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни. | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Зарождение и развитие хоккея с шайбой | 1 | 3 | 3 |
| 55 | Понятие спортивной тренировки | 2 | 3 | 3 |
| 66 | Терминология, применяемая в хоккее с шайбой | 2 | 3 | 3 |
| 77 | Правила соревнований. Жесты судьи, Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 3 | 3 |
| 88 | Личная и общественная гигиена | 2 | 3 | 3 |
| 99 | Развитие хоккея в России | 2 | 3 | 3 |
| 110 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. |  | 3 | 3 |
| 111 | Методы восстановления |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | 14 | 29 | 29 |

**Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения**

Знакомство с видом спорта.. Правила поведения в ФОК, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося.

**Тема 2. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях хоккеем. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

**Тема 3. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

**Тема 4. Зарождение и развитие хоккея с шайбой**

Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Успехи российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития хоккея в области и городе.

**Тема 5. Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой хоккеистов.

**Тема 6. Терминология, применяемая в хоккее с шайбой**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма хоккеиста, правила ухода за ней. Оборудования и тренажеры.

**Тема 8**. Личная и общественная гигиена**Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 9.** **Развитие хоккея в России** Лучший показатель роста развития в России

**Тема 10.** **Врачебный контроль и самоконтроль.** Оказание первой помощи.Виды и формы самоконтроля.

*Тренировочный этапи этап совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | | | | ГССМ | |
| ТГ 1г. | ТГ  2г. | ТГ  3г. | ТГ  4г. | ТГ  5г. | До 2х лет | Свыше 2х лет | |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | |
| 2 | Развите хоккея в России и за рубежом | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 20 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 20 | |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | |
| 6 | Питание спортсмена,режим | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | |
| 7 | Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | |
| 8 | Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | |
| 9 | Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Правила соревнований | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | |
|  | Всего часов | 59 | 59 | 80 | 80 | 80 | 145 | 170 | |

**Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации (международной, российской, региональной)

**Тема 2. Развития в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по хоккею с шайбой. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

**Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка хоккеистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

**Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Индивидуализация техники хоккея. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества хоккеиста.

**Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

3.3 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

*Учебный предмет «Общая физическая подготовка»*

*(материал для всех этапов подготовки)*

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие

основных физических качеств.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке,

- ходьба и бег по пересеченной местности,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров

- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,

- элементы вольной борьбы,

- акробатические элементы (перекаты, кувырки),

- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч

- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

*Учебный предмет «Специальная физическая подготовка»*

*Этап начальной подготовки*

**Упражнения для воспитания ловкости**.

* Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
* Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.
* Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),
* Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

**Упражнения для воспитания быстроты.**

* Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
* Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках на 18-36 м на время.
* Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

**Упражнения для развития силы.**

* Элементы вольной борьбы.
* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.
* Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.
* Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.

* Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.
* Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.
* Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.
* Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

**Упражнения для развития выносливости.**

* Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.
* Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

*Тренировочный этап*

**Упражнения для развития взрывной силы.**

* Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.
* Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
* Броски шайбы на дальность.
* Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
* Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

**Упражнения для развития быстроты.**

* Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков о 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
* Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).
* Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
* Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
* Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
* Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).
* Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
* Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.
* Упражнения на расслабление.

**Упражнения для развития выносливости** (на коньках и без коньков).

* Длительный равномерный бег
* Кроссы 3-6 км.
* Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).
* Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной
* Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.
* Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скорость
* Имитация бега на коньках.
* Игры на поле для хоккея с мячом.

**Упражнения для развития ловкости.**

* Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
* Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
* Прыжки на коньках через препятствия.
* Падения и подъемы.
* Выбивание шайбы у партнера в падении.
* Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры
* Упражнения для развития гибкости.

*Учебный предмет «Теория и методика избранного вида спорта»*

* **Методика организации занятий по хоккею***.*
* Методы и приемы, используемые при организации занятий . Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий . Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях .
* **Методика обучения технике и тактике игры в хоккей***.*
* Технические и тактические действия игроков. Обязанности судей, тренеров и игроков. Специальные и подготовительные упражнения, используемые для развития физических качеств игроков .
* **Установка перед играми и разбор проведенных игр.**
* Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.
* Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.
* Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.
* Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.
* **Основы техники и тактики игры в футбол**
* Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов , целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике хоккея, тенденция его развития .
* Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.
* Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.
* Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.
* Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.
* Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.
* Значение тактических заданий на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.
* **Правила игры. Организация и проведение соревнований**
* Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
* Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства .
* Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
* Виды соревнований. Системы розыгрыша Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.
* Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.
* Воспитывающая роль судьи, как педагога.

*Учебный предмет «Технико-тактическая подготовка»*

Техническая подготовка:

*Этап начальной подготовки*

**Техника владения коньками**

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без**

**коньков).**

* Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
* Ходьба в основной стойке хоккеиста.
* Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.
* Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

**Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).**

* Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.
* Приседания, полуприседания.
* Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).
* Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.
* Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.
* Падение «рыбкой», в группировке, на руки.
* Опускания на одно, два колена.
* Падения, с последующим быстрым вставанием.

**Техника катания на коньках**

* Основная стойка хоккеиста.
* Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
* Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
* Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
* Бег широким скользящим шагом.
* Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
* Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
* Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем

(внешнем) ребре лезвия конька.

* Бег с изменением направления (переступание).
* Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
* Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».
* Прыжок толчком двух ног.
* Прыжок толчком одной ноги.
* Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
* Бег коротким ударным шагом.
* Старты.
* Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
* Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
* Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
* Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.
* Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота

корпуса «плугом».

- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную»)

сторону.

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

**Техника владения клюшкой**

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

**Координационные упражнения с клюшкой**

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и

назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

* Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
* Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
* Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади

корпуса.

- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

**Подводящие упражнения**

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад,

вправо-влево, на месте и с передвижением.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

**Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)**

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

9. То же вперед-назад.

10. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.

2. Финт с изменением скорости движения.

3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам

ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.

2. Толчок противника плечом.

3. Толчок противника бедром.

*Тренировочный этап*

**Техника бега на коньках.**

* Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
* Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
* Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
* Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54
* Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
* Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
* Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
* Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

**Техника нападения.**

* Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
* Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.
* Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

**Броски шайбы.**

* Совершенствование ранее изученных способов бросков:
* Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.
* Изучение техники «кистевого» броска.
* Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.
* Обучение технике броска подкидкой.

**Приемы шайбы.**

* Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.
* Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.
* Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощь клюшки в выпаде вправо, влево.
* Остановка шайбы, летящей по воздуху.
* Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.
* Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение -передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.
* Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты)**

* Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.
* «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

**Техника обороны.**

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

Тактическая подготовка:

*Этап начальной подготовки*

**Индивидуальные действия**

**Игра в нападении.** Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

**Игра в защите.** Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметрального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

**Групповые взаимодействия**

**Игра в нападении**. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

**Игра в защите.** Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального пасса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

*Тренировочный этап*

**Индивидуальные действия**, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в боле сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

**Групповые взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятачке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

**Тактика обороны**

**Индивидуальные действия.** Совершенствование изученных ранее действий вобороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

**Групповые и командные взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

**Тактика нападения.**

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне причисленном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть » соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Подготовка вратаря:

*Этап начальной подготовки*

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

* основной стойке вратаря,
* принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
* передвижению приставными шагами;
* ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
* ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
* передвижению в воротах в основной стойке;
* ловля шайбы ловушкой;
* отбивание шайбы клюшкой, коньком;
* выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
* отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

**Тактическая подготовка вратар**я предусматривает обучение:

* правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
* ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
* умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

**Физическая подготовка вратаря**

Общефизическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

* Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
* Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).
* Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
* Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.
* Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.
* Старты прыжком правым, левым боком , приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.
* Развитие скорости передвижения в стойке.
* Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

**Техника игры вратаря.** Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

*Тренировочный этап*

**Техника игры вратаря.**

- Совершенствование техники перемещений на земле и

на льду в основной стойке.

- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).

* Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.
* Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).
* Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

**Тактика игры вратаря**.

* Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.
* Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.
* Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
* Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.
* Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.
* Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.
* Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».
* Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.
* Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.
* Совершенствование техники владения клюшкой.
* Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.
* Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

*Учебный предмет «Соревновательная подготовка»*

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

*Учебный предмет «Инструкторская и судейская практика»*

Одной из задача боты тренера является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся ТГ должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо обучить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

*Общие требования:*

К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Опасные факторы:

* травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенныеместа;
* травмы при нахождении в зоне броска;
* травмы при применении силовых приемов;
* обморожение или переохлаждение.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°С (без ветра) и не ниже -20°С (с ветром).

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

*Требования безопасности во время занятий:*

На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Во время тренировки з**апрещается:**

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках.

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

**4. Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров .

Занимающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами  **аттестации являются:**

**- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Занимающиеся не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. определение технической подготовленности.
3. уровень спортивного мастерства.
4. участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | [Бег 20 м с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | с | не более | |
| 4,5 | 5,3 |
| 2. | [Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 3. | [И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | кол-во | не менее | |
| 15 | 10 |
| 4. | [Бег на коньках 20 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | [Бег на коньках челночный 6x9 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 17 | 18,5 |
| 6. | [Бег на коньках спиной вперед 20 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | [Бег на коньках слаломный без шайбы\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | [Бег на коньках слаломный с ведением шайбы\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

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

\* Обязательное упражнение.

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

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | [Бег 30 м с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 2. | [Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 3. | [И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | кол-во | не менее | |
| 5 | - |
| 4. | [И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | кол-во | не менее | |
| - | 12 |
| 5. | [Бег 1 км с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | мин, с | не более | |
| 5,5 | 6,2 |
| 6. | [Бег на коньках 30 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 5,8 | 6,4 |
| 7. | [Бег на коньках челночный 6x9 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 8. | [Бег на коньках спиной вперед 30 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 7,3 | 7,9 |
| 9. | [Бег на коньках слаломный без шайбы\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 12,5 | 13 |
| 10. | [Бег на коньках слаломный с ведением шайбы\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 14,5 | 15 |
| 11. | [Бег на коньках челночный в стойке вратаря\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#3333) | с | не более | |
| 42 | 45 |
| 12. | [Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#3333) | с | не более | |
| 43 | 47 |

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

\* Обязательное упражнение.

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

### Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | [Бег 30 м с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | с | не более | |
| 4,7 | 5 |
| 2. | [Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | м, см | не менее | |
| 11,7 | 9,3 |
| 3. | [И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | кол-во | не менее | |
| 12 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук\* | кол-во | 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\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | кол-во | не менее | |
| 7 | - |
| 6. | [Бег 400 м с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | мин, с | не более | |
| 1,05 | 1,1 |
| 7. | [Бег 3 км с высокого старта\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | мин | не более | |
| 13 | 15 |
| 8. | [Бег на коньках 30 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 4,7 | 5,3 |
| 9. | [Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 25 | 30 |
| 10. | [Бег на коньках челночный 5x54 м\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 48 | 54 |
| 11. | [Бег на коньках челночный в стойке вратаря\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1313) | с | не более | |
| 40 | 45 |
| 12. | [Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1313) | с | не более | |
| 39 | 43 |

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

\* Обязательное упражнение.

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

Занимающиесяя, не выполнившие предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения хоккея за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Перевод занимающихся на этап (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на соревнованиях и соответствию возраста и разрядным требованиям к данному этапу и осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**Планы антидопинговых мероприятий**

Пропаганда здорового образа жизни ,ориентированного на спорт,свободный от допинга,и создание положитнльного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном ддвижении.

План антидопинговых мероприятий должен включать в себя следующие аспекты: 1. Теоретические занятия, включающие в себя беседы, семинары и лекции по основным темам, таким как: - антидопинговые правила и допинг контроля. Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов; - современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств; - сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов; - понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения и алкоголя на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. 2. Практические занятия: - непосредственное проведение мероприятий, как спортивных, так и регламентирующих антидопинговую деятельность организации; - составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годичного цикла; - ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Индивидуальные консультации с врачом; - обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена; - проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании. Подобного рода мероприятия призваны формировать у спортсменов: - представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений. - представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте. - четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте. - формировать отношение к допингу как резко негативное Спортсмен должен быть ознакомлен с: - лекарственными препаратами и методами, применяемые для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - запрещенными веществами: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные; - запрещенными методами: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; - наркотическими анальгетиками — лекарственными средствами природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий 47 эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

**5. Перечень информационного обеспечения Программы**

*Нормативные документы*

1. Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении 2. 2. 2. Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

3.Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373)

5. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 N 30221)

*Теория и методика физического воспитания*

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г

2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г

3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г

5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г

6. Комплексные тренировки « ТЕРРА» Москва 1997 г

7. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г

8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г

9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г

10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г

11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г

12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г

13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г

14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

*Хоккей*

1. Ю.В. Никонов Игра и подготовка хоккейного вратаря 1999 г

2. «Издательство АСТ» Тренировка юных хоккеистов 2003 г

3. В.А. Третьяк Советы юному вратарю 1987 г

4. Программа подготовки тренеров 1 и 2 уровень

*Интернет-ресурсы:*

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация хоккея России | http://fhr.ru/main/ |

**Приложение №1**

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во изделий |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 10. | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11. | Секундомер | штук | 5 |
| 12. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15. | Шайба | штук | 60 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализа-ции) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | |
| кол-во | срок экспл. (лет) | кол-во | срок экспл. (лет) | кол-во | срок экспл. (лет) |
| 1. | Клюшка для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Ед. изм. | Кол-во изделий |
| 1. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2. | Защита паха для вратаря | шт. | 3 |
| 3. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4. | Нагрудник для вратаря | шт. | 3 |
| 5. | Перчатка для вратаря (блин) | шт. | 3 |
| 6. | Перчатка для вратаря (ловушка) | шт. | 3 |
| 7. | Шлем для вратаря с маской | шт. | 3 |
| 8. | Шорты для вратаря | шт. | 3 |
| 9. | Щитки для вратаря | пар | 3 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализа-ции) | | Этап совершен-ствования спортивного мастерства | |
| кол-во | срок экспл. (лет) | кол-во | срок экспл. (лет) | кол-во | срок экспл. (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | компл. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | шт. | на занимающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | компл. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | шт. | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | шт. | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 22. | Шорты для вратаря | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | шт. | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |