МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принято
на тренерском совете
МАУ «СШ№3»
№ 1 от 09.10.2026 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ №3»
_____ Е.М. Махмутова
Приказ 662 от 14.10.2026 г.

# ПРОГРАММА
# СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
# ПО ВИДУ СПОРТА – ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
(утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. № 373)

Рассчитана на детей в возрасте от 8 до 18 лет
Срок реализации программы 10 лет

Разработчик программы: Разумняк Е.А. заместитель директора

г. Стерлитамак 2026 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ... 4
2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
2.1 Цели и задачи деятельности МАУДО «СШ №3» ... 7
2.2 Структура тренировочного процесса ... 8
2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками ... 8
2.2.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками ... 9
2.2.3 Периоды отдыха ... 11
2.2.4 Медико-биологические мероприятия ... 13
2.2.5 Восстановительные мероприятия ... 14
2.2.6 Инструкторская и судейская практика ... 15
2.2.7 Тестирование и контроль ... 16
2.2.8 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) ... 17
2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической ... 17
2.4 Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) ... 21
2.5 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки ... 22
2.6 Требования к научно-методическому обеспечению ... 23
2.7 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ... 24
2.8 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» ... 26
2.9 Требования к объему тренировочного процесса ... 27
2.10 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» ... 28
2.11 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» ... 29
2.12 Структура годичного цикла спортивной подготовки ... 29
2.13 Режимы тренировочной работы ... 31
2.14 Предельные тренировочные нагрузки ... 32
2.15 Предельный объем соревновательной деятельности ... 33
2.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки ... 33
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку ... 34
3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий ... 36
3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планированию спортивных результатов ... 42

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов ..... 46
3.5 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ..... 46
3.6 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки ..... 47
3.7 План материал по проведению антидопинговых мероприятий ..... 51
3.8 План восстановительных мероприятий ..... 56
3.9 Планы инструкторской и судейской практики ..... 57
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
4.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..... 58
4.2 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля ..... 59
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 ..... 61
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
5.1 Список литературных источников ..... 66
5.2 Перечень аудиовизуальных средств ..... 69
5.3 Перечень Интернет-ресурсов ..... 70
6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕПРЯТИЙ
6.1 План физкультурных и спортивных мероприятий МАУДО «СШ№3» ..... 71

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей - популярный и любимый многими командный зимний олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных техникотактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

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.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в спортивных школах и центрах спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на всех этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды сборных команд региона, округа, страны, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского

состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 г. № 373. Федеральный стандарт разработан в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634).

При разработке Программы использовались нормативные и методические материалы, представленные в Национальной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

1) направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
2) принцип динамичности;
3) индивидуализация спортивной подготовки;
4) принцип оптимальности;
5) принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственноэстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Республики Башкортостан и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей).

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т. п.), средства и формы подготовки.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов по этапам:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап.

Содержание этапов спортивной подготовки, в том числе продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (наполняемость), продолжительность тренировок, объем недельной тренировочной нагрузки и другие вопросы организации и осуществления спортивной подготовки определяются Учреждением с учетом

техники безопасности, и регламентируются локальными нормативными актами Учреждения, программами спортивной подготовки и расписаниями тренировочных занятий, в соответствии с федеральными стандартами.

# 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 2.1 Цели и задачи деятельности МАУ ДО «СШ № 3»

*Целями деятельности МАУ ДО «СШ № 3» являются:*

- осуществление спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;
- развитие и популяризация хоккея;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий.

*Задачами деятельности МАУ ДО «СШ № 3» являются:*

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации по хоккею;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в МАУ ДО «СШ № 3», в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.2 Структура тренировочного процесса

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику

хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

### 2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий. В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

1) общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;

2) специализированная физическая подготовка проводится, как и общая, вне льда,

используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;

3) специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

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

5) значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

В зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

### 2.2.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Помимо вышеназванных видов подготовки в тренировочном процессе хоккеистов запланированы инструкторская и судейская практика. Их вклад в общем итоге не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой хоккеистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

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

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест - это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с

одного этапа на другой.

### 2.2.3 Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

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

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный

суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельность организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

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

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

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

### 2.2.4 Медико-биологические мероприятия

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы

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

1) Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

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

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

4) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5) Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

### 2.2.5 Восстановительные мероприятия

Восстановительный период - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1) педагогические:
- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы;

2) медико-биологические средства:
- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
- психотерапевтические методы;
- питание;

- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;

3) дополнительные средства:

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

### 2.2.6 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

### 2.2.7 Тестирование и контроль

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем техникотактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет

тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

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

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

В основе такого подразделения контроля на виды лежит оценка динамики состояний спортсмена во времени. Кроме того, целесообразно классифицировать контроль с позиции его направленности и содержания.

По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1) контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности);

2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

3) контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности). Согласно приложениям № 5-8 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

### 2.2.8 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения: спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в

течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы:

- приобретение спортивной формы;
- сохранение спортивной формы;
- временная утрата спортивной формы.

Они соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

## 2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебнотренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Начиная с этапа спортивной специализации, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

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

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие.

Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-

рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе.

По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях. На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног.

При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям - сохранение высокой скорости и качества технических приемов.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки.

В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты - сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры - оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий.

Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических

построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

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

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

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

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

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

На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде.

Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов: Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

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

## 2.4 Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Данные рекомендации основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

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

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности. Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

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

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста.

Установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длинна конечностей) оказывают влияние на выбор специализации - защитники обладают более высокими показателями длинны конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса. После 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности - оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект. Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа.

Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей.

Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростносиловой направленности.

В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее,

необходим рациональней подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

На этапе начальной подготовки тренеры должны стараться не закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на 3 ступени: I ступень - дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз. II ступень - дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах. III ступень - совместно с тренером вратарей определить количество детей, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями хоккеистов определить круг детей, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей. Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Выбор амплуа нападающего и защитника аналогично принципу выбора вратарей дети должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит в более старших возрастных группах.

Для эффективного использования хоккеистов в том или ином амплуа в более старших возрастных группах, тренеру с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в хоккей, так и за действиями в других игровых видах спорта (футбол, флорбол, гандбол, баскетбол и др.) во время проведения вне ледовых тренировок.

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

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

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

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;
- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

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

Возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки определяют нормативы физической

подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо

- на этапе начальной подготовки - выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- на тренировочном этапе - выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст поступающих и уже занимающихся, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

## 2.6 Требования к научно-методическому обеспечению

На современном этапе развития хоккея научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

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

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

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

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

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном

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

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

Перечень, требования и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

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

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые

процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

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

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

## 2.8 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»

В таблице 1 представлены нормативные требования, предъявляемые к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимального возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Таблица 1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

## 2.9 Требования к объему тренировочного процесса

В таблице 2 представлены нормативные требования по объему тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочной нагрузки увеличивается от этапа к этапу.

Таблица 2 - Нормативы объема тренировочной нагрузки

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

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

В таблице 3 представлены нормативные требования к объему тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Таблица 3 - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Объем физической нагрузки в том числе, час (%) | 217 (69,5) | 299 (63,9) | 439 (60,3) | 520 (50,5) |
| Общая физическая подготовка, час (%) | 72 (23) | 80 (17,1) | 80 (11) | 89 (9,5) |
| Специальная физическая подготовка, час (%) | 18 (5,8) | 26 (5,5) | 74 (10,2) | 93 (9,9) |
| Участие в спортивных соревнованиях, час (%) | | 30 (6,4) | 114 (15,7) | 141 (15,1) |
| Техническая подготовка, час (%) | 104 (33,3) | 127 (27,1) | 111 (15,2) | 107 (11,4) |
| Тактическая подготовка, час (%) | 23 (7,4) | 36 (7,7) | 60 (8,2) | 90 (9,6) |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая, час (%) | 18 (5,7) | 33 (7) | 70 (9,6) | 86 (9,2) |
| Инструкторская и судейская практика, час (%) | | | | 29 (3,1) |
| Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия, час (%) | 71 (22,8) | 124 (26,5) | 207 (28,4) | 289 (30,9) |
| Тестирование и контроль, час (%) | 6 (1,9) | 12 (2,6) | 12 (1,6) | 12 (1,3) |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 |

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

В таблице 4 представлены нормативные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» на всех этапах спортивной подготовки.

Таблица 4 - Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

| Виды спортивных соревнований , игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Юноши (мужчины) | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 |
| Девушки (женщины) | | | | |
| Контрольные | | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 |

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

## 2.12 Структура годичного цикла спортивной подготовки

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков, не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: пред ледовый, ледовый и после ледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы.

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5- 5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста - 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен.

Главная задача обще подготовительного этапа - создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с

преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной - увеличивается.

Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т. е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1) изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов;

2) овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления;

3) дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;

4) совершенствование психической подготовленности;

5) совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх.

Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1) сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

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

В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между 15 завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

## 2.13 Режимы тренировочной работы

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

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

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

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

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

Режим тренировочной работы по месяцам определяется примерным планом графиком.

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

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, в случаях участия спортсмена в централизованных тренировочных мероприятиях и соревнованиях, проводимых в системе подготовки сборных команд Российской Федерации по хоккею.

## 2.14 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность спортивной подготовки, во многом, определяется рациональной структуры тренировочных нагрузок. Под структурой нагрузок принято понимать соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность воздействий. Ключевым вопросом построения тренировочного процесса в хоккее является вопрос о целесообразности смены тренировочных режимов.

Тренировочные режимы, как правило, меняются в связи периодизацией спортивной тренировки и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой. При планировании тренировочного процесса тренер должен ориентироваться на предельно допустимые величины объемов тренировочной нагрузки, которые должны совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Особое внимание необходимо уделять планированию интенсивности тренировочных нагрузок.

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

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

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

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Нагрузки, выполняемые в зоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения, являются мощным стимулом для адаптационных перестроек в организме спортсменов. Применение этих нагрузок наиболее целесообразно на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства. Для повышения скоростных и скоростно-силовых способностей (быстроты, скоростных способностей) применяются упражнения с нагрузками анаэробно-алактатного энергообеспечения.

Наибольшие объемы этих нагрузок должны быть в тренировочном процессе квалифицированных и высококвалифицированных хоккеистов. Следует отметить,
что при чрезмерно сильных воздействиях, особенно на начальном этапе подготовки может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым

## 2.15 Предельный объем соревновательной деятельности

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в тренировочном процессе в качестве одного из методов. Такой методический подход является вполне оправданным в тренировке хоккеистов высокого класса. В тоже время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать процесс обучения и тренировки. В таблице 20 представлены основные данные по планированию предельных объемов соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки. Спортивные мероприятия включаются в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, с учетом особенностей. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий.

Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития хоккеиста как в личностном, так и профессиональном отношении.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий).

Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты и из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документально.

Планы должны включать следующие разделы: «характеристику хоккеиста

- (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки; график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

# 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

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

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по- прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты вопросы идентификации потенциально талантливых спортсменов. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, проявления нервно-мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов. Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно

скоростных) обнаруживаются в 1112 лет. Силовые показатели (например число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игрового амплуа, М. С. Бриль предложил наиболее важные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества.

В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длинна конечностей). В отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Также автор отмечает необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

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

К критериям, важным для центрального нападающего относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект. Говоря о этапах проведения отбора, целесообразно выделить разработку Л. П. Сергиенко. Автор предлагает универсальную последовательность этапов отбора в зависимости от решаемых задач в процессе многолетней спортивной подготовки.

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психофизиологических свойств спортсменов. При отборе высокую степень информативности имеют показатели простой зрительно моторной реакции (до нагрузки).

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

С точки зрения планирования мероприятий отбора в долгосрочной перспективе определённый интерес представляют данные, полученные в результате исследовании проведенного П. В. Квашуком. Автор предлагает иерархию значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о комплексном характере влияния различных факторов на спортивную результативность в хоккее на этапе высшего спортивного мастерства.

Ведущими факторами, определяющими результативность в хоккее, являются факторы технико-тактической и психолого-личностной направленности. В таблице 27 представлен другой разрез в отношении факторов, определяющих результативность в хоккее. Из данных таблицы напрашиваются явно неоднозначные выводы, но главный является подтверждением того факта, что ранняя специализация в хоккее не всегда гарантирует успешность спортивной карьеры на более поздних этапах спортивной подготовки.

## 3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов. Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие. Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать

спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации. Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте.

Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как: дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов; нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма; истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»; истощение нервной системы из- за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья; потери мотивации к занятиям спортом; сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды. Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных тренировочных программ.

К преимуществам данного подхода можно отнести: низкий уровень травматизма, более эффективную долгосрочную адаптацию; устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне; гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие; увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Опытные тренеры придерживаются мнения, что спортсмены, которые прошли должным образом организованную подготовку на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов. Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики).

Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена. Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

Важной особенностью обучения и тренировке в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

Эффективность всего педагогического процесса основывается на соблюдение основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности). Чтобы игроки могли максимально проявлять свои способности и потенциал. Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов хоккеистом.

Различают общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую решение следующих задач:

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

Специализированная физическая подготовка, направленна на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательной упражнения в хоккее;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиление функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, образующих игровую деятельность.

В качестве основного средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Как правило упражнения (СФП) имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности.

Повышение тренированности посредством использования средств (СФП) обеспечивает функциональную эффективность, повышение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста.

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

В таблице 5 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Таблица 5 - Благоприятные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональны е показатели физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Рост | | | | + | | + | + | + | + |
| Мышечная масса | | | | + | | + | + | + | + |
| Быстрота | | | + | + | + | + | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | |
| Сила | | | | | | + | + | + | + |
| Выносливость (аэробная) | | + | + | + | | | | | |
| Анаэробная | | | + | + | + | | | | |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | + |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | |

Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

Тренеру предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» делает акцент на развитии базовых технических приемов хоккеистов. Система базовых технических приемов имеет сложную классификацию и включает в себя около 400 элементов, навыков и приемов, которые являются фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста. Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык. В соответствии с классификацией технических приемов различают модули (элементы технического навыка и различные варианты технических приемов), группы, подразделы, разделы. Например, технические элементы основная стойка и баланс на одной ноге входят в модуль «Базовые технические навыки», который в свою очередь входит в группу «Бег» подраздел «Техника передвижения на коньках», раздел «Техника полевого игрока».

Большинство базовых технических приемов, таких как «передвижение на коньках», пройдут красной нитью через всю спортивную карьеру хоккеиста. Другие будут нужны только на начальных этапах подготовки, после чего они или элиминируются, или трансформируются в более сложные.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности

снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат); «моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка. Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

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

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия и требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее, тренер может придерживаться следующей последовательности уровней обучения Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качество выполнение приемов, а не на их количественные характеристики.

Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», тренер обращает внимание детей на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий поднятая голова, взгляд направлен вперед на трибуны. В процессе обучения разучиваются также варианты приема коньком, клюшкой, остановку рукой, корпусом.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется специфическими особенностями как тренировочной, так и соревновательной деятельностью хоккеиста. К психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально- волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость.

В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

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

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов и обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических).

Основными задачами тактической подготовки являются:

1) обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
2) развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование

развития игровой ситуации;

3) взаимодействие с партнерами;

4) переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство. Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Стратегия определяет цели и задачи пути достижения поставленного результата.

Современные представления о методах обучения и тренировки имеют различные классификации. Одним из условий классификации методов является их разделение по направленности решения специфических задач. Спортивная подготовка хоккеистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку.

В учебнике В. П. Савина отмечается, что «многообразие применяемых в хоккее упражнений целесообразно классифицировать по педагогическим признакам. Все упражнения подразделяются на два раздела - основные и вспомогательные. Вспомогательные упражнения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоническое развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей. в этой группе можно условно выделить общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта и другие).

К группе подводящих относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным - соревновательным. применяют их преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры к ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры. Раздел основных (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения. группа упражнений по технике наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение на коньках, броски, ведение, обводка, финты, отбор шайбы, силовые единоборства). группа упражнений по тактике используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем.

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

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

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

## 3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планированию спортивных результатов

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

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Для того чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Далее, основываясь на процентные соотношения отдельных видов подготовки согласно Федеральному стандарту по виду спорта «хоккей», по каждому возрасту, рассчитывается объемы (в часах) на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Почасовое распределение нагрузки по каждому этапу и году спортивной подготовки представлено в таблицах 6-9.

Таблица 6 - Учебный план-график распределения учебных часов на этапе начальной подготовки (до года обучения)

| Разделы подготовки | Часы в год | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка(час) | 72 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 8 | - | 18 | 6 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Техническая подготовка(час) | 104 | 11 | 12 | 12 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 2 | - | 5 | 10 |
| Тактическая подготовка(час) | 23 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | | 2 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (час) | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час) | 71 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 15 | 25 | 3 | 3 |
| Тестирование и контроль (час) | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 |
| Всего часов в год и по месяцам (час) | 312 | 26 | 27 | 27 | 25 | 25 | 26 | 25 | 26 | 27 | 25 | 27 | 26 |

Таблица 7 - Учебный план-график распределения учебных часов на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

| Разделы подготовки | Часы в год | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка(час) | 80 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | - | 17 | 8 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | - | 1 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 30 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка(час) | 127 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 | 14 | 12 | 12 | 4 | - | 9 | 11 |
| Тактическая подготовка(час) | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | - | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (час) | 33 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час) | 124 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 28 | 38 | 10 | 8 |
| Тестирование и контроль (час) | 12 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | 6 |
| Всего часов в год и по месяцам (час) | 468 | 36 | 40 | 41 | 38 | 40 | 39 | 38 | 38 | 41 | 38 | 40 | 39 |

Таблица 8 - Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочном этапе (до двух лет обучения)

| Разделы подготовки | Часы в год | Периоды тэенировок | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка(час) | 80 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 7 | 7 | - | 18 | 7 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 74 | 7 | 8 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 8 | 2 | - | 8 | 11 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 114 | 12 | 12 | 18 | 12 | 18 | 12 | 18 | 6 | - | - | | 6 |
| Техническая подготовка(час) | 111 | 10 | 11 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 14 | 4 | - | 12 | 15 |
| Тактическая подготовка(час) | 60 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 2 | - | 2 | 5 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе | 70 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | - | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| теоретическая, психологическая (час) | | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика (час) | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час) | 207 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 44 | 61 | 20 | 10 |
| Тестирование и контроль (час) | 12 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | 6 |
| Всего часов в год и по месяцам (час) | 728 | 59 | 62 | 61 | 61 | 59 | 59 | 61 | 60 | 61 | 61 | 62 | 62 |

Таблица 9 - Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочном этапе подготовки (свыше двух лет обучения)

| Разделы подготовки | Часы в год | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка(час) | 89 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 9 | 10 | - | 21 | 9 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 93 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 3 | - | 9 | 10 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 141 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 18 | 6 | - | - | - | 12 |
| Техническая подготовка(час) | 107 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 11 | 5 | - | 11 | 12 |
| Тактическая подготовка(час) | 90 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 3 | - | 6 | 8 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (час) | 86 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | - | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Инструкторская и судейская практика (час) | 29 | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 6 | 3 | - | 4 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час) | 289 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 57 | 75 | 28 | 16 |
| Тестирование и контроль (час) | 12 | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | 6 |
| Всего часов в год и по месяцам (час) | 936 | 75 | 81 | 78 | 78 | 78 | 75 | 78 | 78 | 81 | 75 | 81 | 78 |

### 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планы подготовки и планирование спортивных результатов осуществляется как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### 3.5 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

Тренировочные занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. К

тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности.

Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе - 3 часа
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа.

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. • Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане имеющие разрешение врача и на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккей.

Задачи этапа начальной подготовки:

1) выявление детей способных к занятиям по хоккею;

2) повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей;

3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея;

5) обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;

6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по хоккею;

7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 8 лет.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов подготовки: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации:

1) дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости и др.;

2) дальнейшее овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;

3) дальнейшее обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

4) освоение соревновательной деятельности, правил игры в хоккей:

5) обучение антидопинговым правилам.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите.

Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется

проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения техникотактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

- упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях
- упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи периода углубленной специализации:

1) развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
2) освоение и внедрение сложным приёмам техники и совершенствование ранее освоенных в тренировочном процессе и игровых условиях;
3) совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
4) совершенствование навыков соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа игроков;
5) формирование навыков подготовки к игре, управления своим организмом в ходе матча и восстановление после игры;
6) обучение антидопинговым правилам.

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне.

Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитии завершении и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

- упражнения по общей физической подготовке;
- упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий (могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока);
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа
- теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 11 лет.

## 3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий**

| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственны й за проведение мероприятия** | **Сроки проведени я** |
|---|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. «Честная игра» | **Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе** | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных | | Тренер | 1 раз в месяц |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | препаратов (знакомство с междунар одны м стандартом «Запрещенный список») | | | |
| | 4. Антидопингов ая викторина | «Играй честно» | **Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе**<br><br>**РУСАДА** | По назначени ю |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговы х правил»<br><br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | **Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе**<br><br>**РУСАДА** | 1-2 раза в год |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | -2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3. Антидопингов ая викторина | «Играй честно» | **Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе**<br><br>**РУСАДА** | По назначени ю |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**<br><br>**РУСАДА** | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства,**<br><br>**Этап высшего спортивного мастерства** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений Антидопинговых правил»<br><br>«Процедура допинг-контроля»<br><br>«Подача запроса на ТИ»<br><br>«Система АДАМС» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**<br><br>**РУСАДА** | 1-2 раза в год |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие

правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. **Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА -** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить

Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные

Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 3.8 План восстановительных мероприятий

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

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-

биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

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

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

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

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

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно - двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение

тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в хоккее;
2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
4) определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5) составление комплексов упражнений по проведению разминки;
6) составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

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

1) составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
2) умение вести судейскую документацию;
3) участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером;
4) судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
5) участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
6) судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейская практика:

1) контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
2) организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
3) организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей;
4) фиксация технических действий участников соревнований;
5) контроль выполнения правил вида спорта хоккей;
6) разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;
7) подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

Требования для зачисления и перевода лиц на каждом этапе спортивной подготовки представлены в пункте 2.5 настоящей программы.

## 4.2 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

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

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

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

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;

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

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

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

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

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

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

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

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

*Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов*

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

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

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок [Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.][19]

*Оценка и контроль тренировочной деятельности*

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

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

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

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных

объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

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

### 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

В таблице 13 представлены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов для зачисления на этап начальной подготовки.

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| № п/п | Упражнения, баллы | 5 | | 4 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта, с* | 4,3 | 5,1 | 4,4 | 5,2 | 4,5 | 5,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см* | 140 | 130 | 137 | 127 | 135 | 125 |
| 3 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз* | 17 | 12 | 16 | 11 | 15 | 10 |
| 4 | Бег на коньках 20 м, с** | 4,6 | 5,3 | 4,7 | 5,4 | 4,8 | 5,5 |
| 5 | Бег на коньках челночный 6х9 м, с** | 16,5 | 18,0 | 16,8 | 18,3 | 17,0 | 18,5 |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м, с** | 6,6 | 7,2 | 6,7 | 7,3 | 6,8 | 7,4 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы, с** | 13,0 | 14,0 | 13,3 | 14,3 | 13,5 | 14,5 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с** | 15,0 | 17,0 | 15,3 | 17,3 | 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

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

*Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный*

*средний балл для зачисления на этап начальной подготовки - 3 балла.*

*Методические указания по проведению тестирования*

Тест 1 «Бег 20 м с высокого старта». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3 «И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание - разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4 «Бег на коньках 20 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 6 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36

см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты 2, 1, 3;
- второй день: тесты 4, 6, 7, 8, 5.

В таблице 14 представлены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов для зачисления или перевод на этап спортивной специализации.

Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| № п/п | Упражнения, баллы | 5 | | 4 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, с* | 5,3 | 5,6 | 5,4 | 5,7 | 5,5 | 5,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см* | 165 | 150 | 162 | 147 | 160 | 165 |
| 3 | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз * | 7 | | 6 | | 5 | |
| 4 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз * | | 14 | | 13 | | 12 |
| 5 | Бег 1 км с высокого старта, мин, с* | 5,40 | 6,10 | 5,45 | 6,15 | 5,50 | 6,20 |
| 6 | Бег на коньках 30 м, с** | 5,6 | 6,2 | 5,7 | 6,3 | 5,8 | 6,4 |
| 7 | Бег на коньках челночный 6х9 м, с** | 16,0 | 17,0 | 16,3 | 17,3 | 16,5 | 17,5 |
| 8 | Бег на коньках спиной вперед 30 м, с** | 7,1 | 7,7 | 7,2 | 7,8 | 7,3 | 7,9 |
| 9 | Бег на коньках слаломный без шайбы, с** | 12,0 | 12,5 | 12,3 | 12,8 | 12,5 | 13,0 |
| 10 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с** | 14,0 | 14,5 | 14,3 | 14,8 | 14,5 | 15,0 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с*** | 40 | 43 | 41 | 44 | 42 | 45 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с*** | 41 | 45 | 42 | 46 | 43 | 47 |

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

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

*Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный средний балл для зачисления или перевода на тренировочный этап - 3 балла.*

*Методические указания по проведению тестирования*

Тест 1 «Бег 30 м с высокого старта». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет уровень развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 «И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине». Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень развития силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 «И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание - разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 «Бег 1 км с высокого старта». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По
сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную

сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 8 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 11 «Бег на коньках челночный в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 12 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты вне льда 2, 1, 3 (муж), 4 (жен), 5;
- второй день: тесты на льду 6.8, 9, 10, 7, вратари 12, 11.

## 5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 5.1

**Список литературных источников**


1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. - Спб. : Питер, 2014. - 208 с.
2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. - М. : Спорт, 2016. - 208 с.
3. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей : Ежегодник. - М. : Физическая культура и спорт, 1985. - С. 43-49.
4. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей : Ежегодник. - М. : Физическая культура и спорт, 1984. - С. 21-25.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 64 с.
7. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов : учеб. -метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. - Челябинск : Уральская Академия, 2014. - 116 с.
8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов : учеб.- практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. - Челябинск : Уральская Академия, 2014. - 106 с.
9. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3 -4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. - Челябинск : Уральская Академия, 2012. - 68 с.
10. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб. -метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3 -4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. - 2-е изд., доп. и перераб. - Челябинск : Уральская Академия, 2013. - 68 с.
11. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 2. - С. 25-27.
12. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - Новосибирск : АРТА, 2011. - 335 с.
13. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет) : учеб. пособие / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. - СПб.: Академия хоккея, 2013. - 186 с.
14. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.
15. Живова, Т. В. Возрастная биохимия : учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. - Спб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. - 51 с.
16. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1. - С. 68-73.
17. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. - Спб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. - 200 с.

18. Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея : метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. - Челябинск : УралГУФК, 2009. - 64 с.

19. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов : метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. - Челябинск : УралГУФК, 2010. - 68 с.

20. Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации : учеб. пособие / В. Е. Карпов. - Челябинск : ЮУрГУ, 2002. - 58 с.

21. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка : владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. - М. : Человек, 2015. - № 3. - С. 70-80.

22. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. - М. : Человек, 2015. - № 1. - С. 67-73.

23. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. - М. : Человек, 2015. - С. 70-91.

24. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.

25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. - СПб. : Академия хоккея, 2013. - 173 с.

26. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей : Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - С. 46-49.

27. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. - Спб. : Олимп, 2009. - 229 с.

28. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов : учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. - Спб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. - 194 с.

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

30. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физкультура и спорт, 2010. - 203 с.

31. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. - Мн. :Асар, 2008. - 320 с.

32. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. - Челябинск : УралГУФК, 2010. - 300 с.

33. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология : учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. - Челябинск : Уральская Академия, 2011. - 64 с.

34. Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте : учеб.-метод. пособие / В. А. Пономарев. - 2-е изд., доп. и перераб. - Челябинск : УралГУФК, 2011. - 52 с.

35. Приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». - Режим доступа : http://www. consultant.ru.

36. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. - М. : 2018. - 30 с.

37. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. - М.

: 2018. - 32 с.

38. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. - М. : Человек, 2012. - 84 с.

39. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. - М. : Человек, 2012. - 84 с.

40. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. - М. : Человек, 2012. - 84 с.

41. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. - М. : Человек, 2012. - 84 с.

42. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. - М. : Спорт, 2016. - 152 с.

43. Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках : метод. разработка / В. П. Савин. - М. : ГЦОЛИФК, 1985. - 43 с.

44. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. - М. : Академия, 2003. - 400 с.

45. Савин, В. П. Хоккей : учебник / В. П. Савин. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 320 с.

46. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М. : Сов. Спорт, 2010. - 619 с.

47. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 520 с.

48. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. - СПб. : Академия хоккея, 2013. - 168 с.

49. Хоккей. Книга-тренер. - Москва : Эксмо, 2017. - 256 с.

50. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. - СПб. : Академия хоккея, 2013. - 173 с.

51. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. - К. : Олимпийская литература, 2010. - 360 с.

**5.2 Перечень аудиовизуальных средств**

1 Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео.
2 Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео .
3 Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4.Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5 Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео. .
6 Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
7 Вратарь. Парирование бросков. Видео
8 Тактика Канада - Швеция. ЧМ-13. Видео
9 Тактика Канада - Чехия. ЧМ-13. Видео
10.Тактика команды. ЧМ-13. Россия - США. Видео
11 Тактика команды. ЧМ-13 Канада - Швейцария. Видео
12 Использование современных хоккейных технологий при подготовка вратаря. Видео

13 Подготовка вратаря на льду. Видео.

14. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео .

15 Межсезонная подготовка игрока. Видео

16 Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео

17 Техника вратаря. Тренировки. Видео

18 Юрзинов В. В. Предсезонная подготовка. Видео

19. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.

20 Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях. Видео.

21 Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2011. Видео

22 Техника владения шайбой. Видео

23 Мастерство защитника. Видео

24 Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка

25 Видеокурс обучения технике катания на коньках

26 Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

27. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов

28 А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд

### 5.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1 Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru

2 Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru

3 Статистика хоккея - http://r-hockey.ru

4 Все о хоккее - http://allhockey.ru

5 Официальный сайт Федерации хоккея России - http://www.fhr.ru

6 Официальный сайт Международной федерации хоккея - http://www.iihf.com

7 Телеканал «Спорт» - http://www.sportbox.ru

8 Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - http://www.sovsport.ru

9 Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - http://www.sport-express.ru

10 Газета «Футбол Плюс Хоккей» - http://www.fhplus.ru

11 Газета «Прессбол» - http://pressball.by

12 Чемпионат.ру - http://www. championat.ru

13 Спорт.ру - http://sport.ru

14 Sports.ru - http://sports.ru

15 Спорт день за днем - http://www.sportsdaily.ru

16 Хоккейное обозрение - http://www.hockeyreview.ru

17 Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru

18 4-й Период - http://4period.ru

19 Хоккейная Правда - http://www.hockeypravda.ru

20 Хоккейная Страна - http://www.hockeyland.ru

21 Мир Хоккея - http://hockey-world.net

22 Официальный сайт филиала ФХР в г. Екатеринбурге - http://uralhockey.ru/

## VI ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

**6. 1 План физкультурных и спортивных мероприятий МАУ ДО «СШ№»3» формируется на основании**

- единого календарного плана республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в г. Стерлитамак.