Министерство спорта Иркутской области
Областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана»

РЕКОМЕНДОВАНО
Тренерским советом
«_25_»___мая___ 2017г.

Протокол № _2_
Председатель ТС
_____ В.Г.Похоев

УТВЕРЖДЕНО приказом
Директора ОГБУ «СШ по хм
«Сибскана»
«_25_» ____мая_____ 2017г.
№ 36-С

_____ В.А.Карелин

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»,
утвержденного приказом Минспорта России
от 26 декабря 2014 года № 1079

Срок реализации программы - 2017-2027
Год составления - 2017

г. Иркутск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей с мячом –спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой).

Игра характеризуется простыми правилами, она позволяет каждому участнику игры проявить свои лучшие качества в технике передвижения на коньках при выполнении разнообразных приемов владения мячом и клюшкой.

Хоккей с мячом – командный вид спорта, где очень важны сыгранность, надежность и эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит.

Примерная программа многолетней подготовки детей, юношей и девушек в школе по хоккею с мячом разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки и предназначена для планирования, организации и управления тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе хоккея с мячом, где ведется тренировочный процесс по спортивной дисциплине «хоккей с мячом».

Программа является основным документом планирования тренировочного процесса, включающего годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учреждении.

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности занимающихся;
- подготовка спортсменов хоккеистов высокой квалификации, способных пополнить составы команд мастеров и сборные команды Иркутской области, России.
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по хоккею с мячом.

На начальном этапе подготовки, согласно программы по хоккею с мячом, детей обучают катанию на коньках, развитию координационных способностей, игровому мышлению , укреплению и развитию суставов и.т.д. , больших нагрузок для данного возраста не планируется , основной задачей является : научить первоначальному этапу катания на коньках, привить желание заниматься хоккеем с мячом, воспитать у детей чувство коллектива, взаимоот-

ношений в команде, вести работу по направлению патриотического воспитания, отношения к старшему поколению и.т.д.

Программа рассчитана на детей и подростков с 9 лет до 18 лет и старше.

Для достижения максимально высоких спортивных результатов минимальный возраст зачисления детей начинающих заниматься хоккеем с мячом должен соответствовать 9 годам.

Зачисление в группы ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) и отсутствия медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься хоккеем с мячом и имеющие письменное разрешение о медицинских противопоказаниях.

На этапе начальной подготовки (2 года, возраст 9лет) –продолжается работа на укрепление здоровья на разностороннюю физическую подготовленность, привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста.

Группы тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочный этап осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке занимающихся, а так же с учетом их перспектив дальнейшего спортивного роста.

В основу комплектования групп тренировочного этапа положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Минимальный возраст для зачисления детей в тренировочные группы 10 лет.

- на тренировочном этапе (5 лет, возраст 10-15 лет) –планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники владения коньком, клюшкой, тактики игры, формирование гражданственности;

- на этапе спортивного совершенствования (3 года, возраст 15-18 лет) подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для хоккея с мячом, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора;

- на этапе высшего спортивного мастерства (с 18 лет и старше) достижение наивысшего результата на соревнованиях международного и Российского уровня.

Тренировочный процесс осуществляется в форме тренировочных занятий и тренировочных сборов. Режим занятий для каждой группы расписан в тематическом плане программы.

Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно- переводных нормативов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом всех возрастных групп, разрядов.

Рекомендации. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта – хоккей с мячом. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов по годам обучения в следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества *(Таблица 9)*.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Таблица 1

Этап подготовки	Возраст	Основные задачи процесса подготовки	Основные средства подготовки	Основные методы подготовки
Начальное обучение	9-11 лет	Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и хоккею с мячом	Природные факторы (закаливание), физические упражнения, словесные и графические средства	Методы избирательных сопряженных воздействий. Словесные и графические методы
		Овладение основам техники передвижения на коньках	Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые, словесные и графические средства	Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный, методы обеспечения наглядности и словесные и графические методы.

		Повышение уровня физической подготовленности	Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства	Игровой, методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, переменный, обеспечения наглядности, словесные методы
		Овладение основам техники и тактики	Подвижные спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства	Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный методы обеспечения наглядности, словесные методы.
		Формирование навыков игровой деятельности	Мини-хоккей с мячом, подвижные игры, игровые упражнения	Игровой, соревновательный методы, обеспечение наглядности, словесные методы
Специализация (углубленной тренировки)	12 -15 лет	Всесторонняя физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры, общеподготовительные упражнения	Соревновательный и игровой, повторный, переменный
		Развитие специальных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости	Упражнения из других видов спорта, связанные с проявлением специальных качеств	Повторный, переменный, соревновательный и игровой
		Прочное освоение техники и умение применять её в игре	Специально-подготовительные и соревновательные, игровые упражнения	Избирательный и сопряженных воздействий, игровой и соревновательный
		Определение игрового амлуа	Специальные соревновательные упражнения	Соревновательный и игровой
		Приобретение соревновательного опыта	Специальные и соревновательные упражнения	Соревновательный

		Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения из других видов спорта и спортивных игр, подвижные игры	Повторный, интервальный, игровой, круговая тренировка
Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	16 -18 лет	Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом игрового амлуа	Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность	Игровой, соревновательный сопряженных воздействий
		Совершенствование соревновательного опыта и достижение высокого уровня надежности игровых навыков	Специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения	Игровой, соревновательный
		Повышение уровня психологической подготовленности	Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность	Соревновательный и игровой методы, моделирование игровых ситуаций
		Воспитание целеустремленности, настойчивости в достижении спортивного результата	Игровые упражнения с неравным составом участников, двухсторонние игры со сменой амплуа	Соревновательный и игровой методы, повторный, переменный

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов и распределён по группам подготовки: начальной, тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства , что позволяет предложить тренерам школы единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки хоккеистов от новичков до высоко квалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка хоккеистов –сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

1.1. 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 С МЯЧОМ

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	8

1.2. ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	12	14	18	29	32
Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14	15
Общее количество часов в год	520	624	728	936	1508	1664
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728	780

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта – это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основной принцип, которым должны руководствоваться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл – от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план тренировки не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовым планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающих нагрузок по объему и интенсивности тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Самоподготовка – обязательное ежедневное занятие, на котором юные спортсмены самостоятельно выполняют задания в строго отведенное время под руководством тренера.

Цель самоподготовки – привитие юным спортсменам хоккеистам навыков самостоятельной работы, самовоспитания, устойчивого интереса и навыков для дальнейшей самостоятельной работы, которым в обыденной жизни придается большое значение. При этом учитывается возраст детей, их самообразовательные возможности, полученные на занятиях, нормы затраты времени.

Профилактическим приемом укрепления здоровья и роста спортивного мастерства являются оптимальные объемы тренировочной нагрузки для хоккеистов различных квалификационных групп занимающихся, важно не превосходить предельные объемы тренировочной нагрузки, параметры которой приведены в таблице №3.

1.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ, (%)

Таблица 4

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
ОФП	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10	8-10
СФП	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18	12-14
Техническая подготовка	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26	24-26
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14	14-16

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	10-15	15-16
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	20-21	28-31

Хорошей формой для организации занятий для хоккеистов спортивной специализации, являются тренировочные сборы.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 6

№ пп	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сбора по этапам спортивной подготовки				Оптимальное число участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% состава группы занимающихся, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследо-	до 5 дней, но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обсле-

	вания				дования
2.4.	Тренировочные сборы в канику-лярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		В соответствии с правилами приема

1.5. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Таблица 7

Виды	Этапы спортивной подготовки						
	Группы начальной подготовки НП		Тренировочные группы ТГ		Группы спортивного совершенствования СС		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года	
Теоретическая	12	26	31	42	68	75	90
Тактическая	31	57	75	108	148	175	226
Техническая	44	68	32	100	126	138	181
ОФП	125	203	237	308	378	362	392
СФП	28	52	69	100	160	200	256
Контрольные испытания	6	10	12	14	14	14	14
Интегральная	60	88	143	128	194	210	259
Соревнования	6	16	25	32	56	74	90
Судейская и инструкторская	По отдельному плану в составе всех остальных видов и самостоятельно						
Примерный объем	312	520	624	832	1144	1248	1508
Предельный объем	520	624	728	936	1248	1508	1664

1.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Группы занимающихся комплектуются из числа наиболее способных к занятиям хоккеем с мячом детей, подростков, юношей, проявивших способности к хоккею с мячом и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности для поступления в спортивную школу.

В случае если спортсмен входит в основной состав команды школы и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства (с медицинским допуском).

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать техническую подготовленность по специальной физической подготовке.

Наряду с нормативами по специальной спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение занимающимися нормативов по общей физической подготовке.

Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами школы (с медицинским допуском). Зачисление оформляется приказом по учреждению директором школы.

Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

Поступившие в спортивную школу распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в спортивно-оздоровительных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор обучающих видеофильмов, крупных спортивных соревнований:

- инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Примечание: При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться в России требования по технике безопасности, врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки хоккеистов имеет использование в работе спортивной школы передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

1.7. 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 И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 8

(указывается только минимальный возраст зачисления в группы спортивной подготовки)

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для занимающихся	Число занимающихся		Максимальное количество учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
			минимум	максимум		
Начальной подготовки	НП-1 НП-2	9 9-10	16 15	25 20	10 12	Выполнение нормативов ОФП
Тренировочный этап	ТГ-1 ТГ-2	10-11 11-12	12 12		14 14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	ТГ-3	12-13	12		18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований 1юн разряда
	ТГ-4	13-14	12		18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований 1спортивного разряда
	ТГ-5	14-15	12		18	
						Выполнение нор-

Спортивного совершенствования	СС-1 СС-2 СС-3	15-16 16-17 17-18 и старше	12 12 12	24 28 28	мативов ОФП, СФП, разрядных требований 1спортивного разряда, КМС
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	17-18 и старше	10	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП, разрядных требований 1спортивного разряда, КМС

Примерные синтенсивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 9

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+		
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение,

что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

1.8. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Основной задачей ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации –резерва команды высшей лиги и сборных команд Иркутской области, России.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждой группы занимающихся.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой катания на коньках, привитие интереса к хоккею с мячом, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых хоккеисту. Изучение правил игры в хоккей с мячом приобретение начального опыта участия в соревнованиях .

Для тренировочных групп 1-2 года:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, формирование точности движений и мышечно-суставного аппарата, быстроты и точности сложных двигательных реакций. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой, обучение основам техники выполнения силовых приемов и их совершенствование. Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактикой, определение игрового амплуа. Участие в соревнованиях ,знакомство с навыками судейства.

Для тренировочных групп 3-4 года:

Совершенствование всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие быстроты движений, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, общей и специальной выносливости. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой и техники выполнения силовых приемов. Изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта. Ознакомление с основными положениями методики

тренировки хоккеистов. Овладение инструкторскими и судейскими навыками. Совершенствование индивидуальной подготовки.

Для тренировочных групп 5года:

Дальнейшее совершенствование всесторонней подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой и техники выполнения силовых приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом. Индивидуальная подготовка с учетом игровой функции в команде. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта, выполнение требований 1 юношеского разряда, выполнение требований на звание судьи по спорту и инструктора –общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

Для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства:

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно- технической подготовки. Приобретение опыта на Российских соревнованиях. Подготовка игроков для команды высшей лиги и сборных команд России. Выполнение требований 1 разряда и кандидат в мастера спорта.

Примечание: Для перевода из одной в группы в другую занимающиеся в конце года сдают контрольно-переводные нормативы по специальной и общефизической подготовке.

1.9. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей хоккея с мячом, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилами и судейством соревнований.

5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техническими навыками (катание на коньках, владение клюшкой), техникой и тактикой игры, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и су-

дейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходные этапы.

7. В спортивной школе по хоккею с мячом должны быть следующие документы:

по планированию:

- перспективный план обучающегося;
- план тренировочных занятий на год обучающихся;
- план на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

по учёту:

- журнал учёта групповых занятий;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований;
- индивидуальная карта спортсмена.

1.10. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, ОБОРУДОВАНИЮ И ЭКИПИРОВКЕ.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ пп	Наименование	**Единица измерения**	Количество изделий
Оборудование , спортивный инвентарь			
1	Борта для хоккея с мячом	**метр**	250
2	Ворота для хоккея с мячом	**штук**	2
3	Клюшка для игры в хоккей с мячом	**штук**	30
4	Мяч хоккейный	**штук**	20
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Мат гимнастический	**штук**	4
2	Мячи набивные от 0,5 кг до 5 кг	**штук**	3
3	Пирамида для клюшек	**штук**	2
4	Скамейка гимнастическая	**штук**	4
5	Станок для точки коньков	**штук**	1
6	Стенка гимнастическая	**штук**	8
7	Стойка для обводки	**штук**	30
8	Чехлы для клюшек	**штук**	5
9	Чехлы для коньков	**пар**	40

Требование к экипировке

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Начальной подготовки		Тренировочный этап		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства	
			Ко-во	Срок эксплуатации	Ко-во	Срок эксплуатации	Ко-во	Срок эксплуатации	Ко-во	Срок эксплуатации
Брюки хоккейные	штук	1	-	-	1	1	2	1	2	1
Гетры	пар	1	-	-	2	1	4	2	4	2
Жилетка д/тренировок	штук	1	-	-	2	2	2	1	2	1
Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор -раковина)	Комплект	1	-	-	1	1	1	1	1	1
Защита вратаря (маска, щитки, наклокотники, нагрудник, протектор-раковина	Комплект	1	-	-	1	1	1	1	1	1
Защитный шлем	штук	1	-	-	1	1	2	1	2	1
Кепка солнцезащитная	штук	1	-	-	-	-	1	1	1	1
Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	1	-	-	1	1	1	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	1	-	-	-	-	-	-	1	1
Костюм спортивный	штук	1	-	-	-	-	-	-	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Костюм спортивный утепленный	штук	1	-	-	-	-	-	-	1	1
Костюм легкоатлетический	штук	1	-	-	-	-	-	-	2	1
Перчатки для вратаря	пар	1	-	-	1	1	2	1	2	1
Свитер хоккейный	штук	1	-	-	2	1	2	1	2	1
Сумка спортивная	штук	1	-	-	2	1	2	1	2	1
Термобелье	штук	1	-	-	-	-	1	1	1	1
Трусы хоккейные	штук	1	-	-	2	1	2	1	2	1
Футболка	штук	1	-	-	2	1	2	1	3	1

Шапка спортивная	штук	1	-	-	2	1	2	1	4	1

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает рекомендательный материал по основным видам подготовки хоккеистов, его распределение по годам обучения;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов по годам обучения;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а

также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» обязан:

- осуществлять физкультурное образование воспитанников средствами игровой спортивной подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и экипировки учащихся и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях на льду, на спортивной площадке в спортивном зале;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным требованиям комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор, форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;

- организовывать участие занимающихся в соревнованиях по хоккею с мячом, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу спортивной подготовки только в присутствии тренера;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного хоккеиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Обучающий материал представлен по видам подготовки:

- Физическая подготовка делится на общую и специальную.

- Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими хоккею с мячом, общая –средствами других видов деятельности.

- Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

- Методическая подготовка содержит обучающие материалы по теории и методике хоккея с мячом и судейской практике.

- Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

- В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения.

- Расчетно-плановая часть включает обучающий план и планы-графики расчета часов тренировочной нагрузки по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ хоккея с мячом, основных принципов подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории хоккея с мячом, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий обучающие и тренировочные занятия. В них осваивают новый обучающий материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности хоккеистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Занятия по воспитанию физических и психологических качеств состоят из занятий по хоккею с мячом и другим видам спорта. Из хоккея с мячом используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительно уменьшение на общую физическую подготовку. План подготовки строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для самостоятельной подготовки и на тренировочных сборах.

Распределение времени в плане программного материала на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов групп начальной подготовки до года обучения

Таблица 12

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	Тактическая	2	3	7	10	10	10	10	2				3	57
	Техническая	4	5	10	10	10	10	10	4				3	66
2	ОФП	10	10	4	3	3	2	3	14	19	17	17	13	115
3	СФП	8	7	4	2	2	1	2	5	4	8	8	7	58
4	Контрольные испытания	2					2			2				6
5	Соревнования	По календарному плану												
6	Судейская и инструкторская	По отдельному плану в составе всех остальных видов самостоятельно												
	Всего часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов групп начальной подготовки 1,2-го года обучения

Таблица 13

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
	Тактическая	4	4	6	6	6	6	5	4	4	4	4	4	57
	Техническая	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	52
2	ОФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	203
3	СФП	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	68
4	Контрольные испытания	3		3				2					2	10
5	Интегральная	6	10	2	5	5	4	4	10	11	10	11	9	88
6	Соревнования			3	3	4	3	3						16
7	Судейская и инструкторская	По отдельному плану в составе всех остальных видов самостоятельно												
	Всего часов:	43	43	44	43	44	42	44	43	44	43	44	43	**520**

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов тренировочного этапа в группах 1-го, 2-го годов обучения

Таблица 14

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	

1	Теория	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	28
2	ОФП	15	15	6	4	4	4	4	11	17	21	20	18	140
3	СФП	15	11	10	4	4	4	4	11	17	21	20	18	140
4	Изучение техники игры	12	16	18	21	21	18	24	21	12	8	9	11	191
5	Изучение тактики борьбы	12	10	14	12	12	16	19	14	7	7	7	7	138
6	Обучающие тренировочные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
7	Выполнение контрольных нормативов	2					3			3				8
8	Участие в соревнованиях по календарному плану)		5	8	16	16	12	5						62
	Всего часов:	61	61	61	61	61	61	60	61	60	61	60	60	**728**

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов тренировочного этапа в группах 3-го, 4-го, 5-го годов обучения

Таблица 15

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
091	Теория	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	24
2	ОФП	19	15	9	5	5	6	9	18	35	16	14	23	174
3	СФП	26	21	13	6	7	6	6	15	14	15	17	18	164
4	Техническая подготовка	10	17	26	32	23	24	27	20	10	10	10	5	214
5	Тактическая подготовка	8	13	16	14	20	22	25	12	5	10	12	5	162
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Выполнение контрольных нормативов						3			5			2	10
8	Восстановительные мероприятия	10							10	5	22	20	20	87
9	Участие в соревнованиях по календарному плану)		8	10	18	18	14	8						76
	Всего часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	**936**

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов групп спортивного совершенствования

Таблица 16

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	6	6	5	3	4	2	2	4	4	4	3	3	49
2	ОФП	17	12	17	17	16	11	17	23	21	19	18	20	201
3	СФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	24	24	295
5	Тактическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
6	Выполнение контрольных нормативов	3					6			6			6	21
7	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2	6	6		8		28
8	Обучающие тренировочные игры	16	12	6	6	6	7	7	5	1	16	10	10	126
9	Восстановительные мероприятия	12	4	4	4	4	4	4	16	16	16	15	15	94
10	Участие в соревнованиях по календарному плану)		20	22	22	22	22	22						130
	Всего часов:	126	126	126	126	126	126	126	125	125	126	125	125	**1508**

Примерный план-график распределения часов обучения для хоккеистов групп высшего спортивного мастерства

Таблица 17

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	5	5	4	4	4	4	3	2	2	1	1	2	37
2	ОФП	18	16	21	21	21	15	21	18	15	22	19	25	232
3	СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	32	32	32	32	31	31	31	31	312
5	Тактическая подготовка	32	32	32	32									380
6	Выполнение контрольных нормативов	2		2			4			4				12
7	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	10	10		10		30
8	Тренировочные обучающие игры	16	14	8	8	8	9	9	10	10	16	10	13	141
9	Восстановительные мероприятия	14	2	2	2	2	2	2	13	13	14	13	13	92
10	Участие в соревно-		18	18	20	20	20	20						116

	ваниях по календарному плану)													
	Всего часов:	139	139	139	139	139	138	139	139	139	138	138	138	**1664**

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
-закономерностями развития и становления спортивной формы;
-календарем спортивных соревнований.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствие с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии
с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия.
Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий
и игр команд, более высоких по классу.

Важной частью тренировочного процесса являются соревнования. Юные хоккеисты могут участвовать в самых разнообразных соревнованиях. С 12-13 лет обучающиеся начинают осваивать простейшие навыки судейства (в спортивных играх, при сдаче нормативов и т.д.)

В каждой группе проводится прием нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. При планировании тренировки, целесообразно руководствоваться, примерными годовыми графиками распределения часов обучения по месяцам.

(Таблица 3-10)

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Макроцикл, мезоцикл и микроцикл.

Тренировка состоит из больших и малых волн нагрузок. Самые большие волны (годовые или многолетние) называются – макроциклом, средние (около месяца) – мезоциклом, малые (неделя) – микроциклом.

Микроциклы, в зависимости от характера основных тренировок и порядка их сочетания имеют определенную направленность:

Базовый – закрепляет положительные сдвиги в тренированности, развивает возможность работы в смешанном аэробном – анаэробном режиме.

Контрастный – развитие анаэробных и аэробных возможностей. В зависимости от периода подготовки акцента делается на первом либо втором.

Ударный – повышает устойчивость организма к значительным тренировочным воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой.

Подводящий – подготавливает организм к соревнованиям – величины нагрузок в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверхвосстановления в день соревнований.

Разгрузочный – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на этом фоне развиваются скоростно-силовые возможности.

Варианты чередования микроциклов при подготовке к главному соревнованию сезона

Таблица 18

№ микроцикла	варианты			
	1	2	3	4
8			монотонный	
7			ударный	
6			контрастный	
5		разгрузочный	подводящий	ударный
4	монотонный	монотонный	монотонный	разгрузочный
3	контрастный	ударный	контрастный	подводящий
2	ударный	ударный	ударный	разгрузочный
1	подводящий	подводящий	подводящий	подводящий

Примечание: Варианты для подготовки к соревнованиям выбирает тренер, но нужно отметить, что вариант №3, в котором содержится две волны, пригоден для подготовки к двум главным соревнованиям, интервал между которыми от 4 до 6 недель, а вариант №4, составленный по принципу маятника применим при коротких перерывах между соревнованиями.

Годичный цикл тренировочных занятий делится на 3 периода:

- Подготовительный (июнь, июль, август, сентябрь)
- Соревновательный (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март)
- Переходный (апрель, май).

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Тренировочному процессу в этот период всегда следует уделять большое внима-

ние. Увеличивать его продолжительность нужно за счет проведения тренировочной работы в спортивном лагере в летний период.

Подготовительный период:

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

- Дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно – силовых
качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры.

- Изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий.

- Дальнейшее совершенствование морально –волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще - подготовительный и специально –подготовительный. Первый из них должен быть продолжительнее, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста.

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

В ходе специально- подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 : 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду. Постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этом периоде игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочную работу. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально – подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности, общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще – подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух – трехразовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок.

Основное занятие (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности. Тренировочная нагрузка должна

носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером –средняя); в тренировочной неделе –две волны(каждая из одного –трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха.

В проведении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде, перед началом календарных игр, должен быть достигнут, уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период:

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

Задачи соревновательного периода: - Дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности.

- Изучение, закрепление и совершенствование техники.

- Овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта. - Совершенствование моральной и волевой подготовки. Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три- шесть недель), которые в общих чертах повторят структуру подготовительного периода. В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд соперника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

Переходный период:

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5 –2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне.
- обеспечение активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. При наличии льда, проводится работа по устранению недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получил достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т. е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

2.4.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп)

Рекомендации:

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотр и разбор тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности обучающихся.

Физическая культура и спорт в России.

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

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массового спорта, повышения спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития хоккея с мячом.

Роль Российских спортсменов на международной арене. Успехи Российских хоккеистов в международных соревнованиях. Краткая история развития хоккея с мячом в городе и в области.

Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом.

Возникновение хоккея. Появление хоккея с мячом в России. Основные этапы развития отечественного хоккея с мячом.

Характеристика современного состояния развития хоккея с мячом в России и за рубежом. Значение Российской школы хоккея с мячом для развития международного хоккея.

Участие Российских хоккеистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского хоккея с мячом. «Плетеный мяч», его история и значение для развития Российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею с мячом. Международные соревнования для юношей.

Лучшие Российские команды, тренера, игроки.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки закаливания. Режим, питание.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде, обуви.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль.
Спортивный массаж и самомассаж.

Значение врачебного контроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание заниматься. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до и после тренировки, соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка- процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеиста. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для хоккеистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно- силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов.

Роль и значение педагогического контроля, за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы по обще и физической подготовке для юных хоккеистов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея с мячом –основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые веду-

щими игроками. Новое в технике хоккея с мячом, тенденция развития хоккея с мячом.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности хоккеистов, методы контроля, педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка.

Общее понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея с мячом.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

Тактические средства.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика –средство решения обшей задачи.

Групповая тактика. Ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристики разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство сборной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей команды соперника, индивидуальных особенностей игроков, состояния льда и т. д.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта.

Волевые качества хоккеиста: смелость; настойчивость; решительность, в достижении цели; умение преодолевать трудности; взаимопомощь; организованность; ответственность перед коллективом; инициативность, честность и трудолюбие. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка хоккеиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов, основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе её. Индивидуальный подход к учащимся.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеские соревнования.

Участие в соревнованиях –важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса.

Тренировка –основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей тренировочного занятия и средства решения задач каждой части тренировочного занятия.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи. Средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанность.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждение и удаление игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению мастерства хоккеиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч».

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием, их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнования, формы и порядок предоставления отчета. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места соревнований, информация.

Воспитательная роль судьи, как педагога.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды, с учетом собственной

подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного соперника. Задания игрокам.

Использование замен и перерыва в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана командой и отдельными игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных линий и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических приемов для разбора проведенных игр.

Места для занятий, оборудование, инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею с мячом. Разметка поля. Уход за льдом. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем. Требование к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома –на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой

последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важны фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение

туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств –одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке хоккеиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Воспитание спортивного коллектива.

-варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

-повышение знаний тренера о коллективе;

-формирование личности спортсмена;

-изучение спортсмена как члена коллектива;

-изучение учебной группы как коллектива;

-изучение среды коллектива (семья, школа, команда) –межличностные отношения к коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

-управление коллективом –изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы.

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы.

1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов
спорта.

8) Создание истории коллектива.

9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

<u>НЕДОПУСТИМЫЕ МЕТОДЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ:</u>

1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4) Нарушение дисциплины.
5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
6) Отсутствие помощи руководства тренерскому составу и контроля за их работой.
7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки хоккеистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям хоккеем с мячом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфического «чувства конька», «чувства партнера», «чувства клюшки» ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на хоккеистов, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части –методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. Естественные гигиенические средства:

- Рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства:

- Рациональное планирование тренировки;
- правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства:

-Специальное питание и витаминизация;
-фармакологические;
- физиотерапевтические;
- сауна, баня.

4. Психологические средства:

- Психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) –в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха» так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки –более

интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж используется в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки –т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы –снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно- сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты, наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большой интенсивности не должны проводиться.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач.

Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

После участия в матче спортсмену необходимо провести заминку, забежку, растяжку, особенно в режиме скоростного турнира.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При со-

ставлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме(для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели(ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортсмены, обучающиеся по программе спортивной подготовки, обязаны проходить ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Врачебный контроль предусматривает также:

- медицинские осмотры перед участием в соревнованиях;
- выявления заболеваний и травм; врачебных наблюдений с использованием дополнительных нагрузок;
- санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований;
- контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем.

У детей младшего школьного возраста еще недостаточно твердая костная система, поэтому возможность нарушения их осанки наибольшая. В этом возрасте часто наблюдается искривления позвоночника, плоскостопие, приостановка роста и другие нарушения.

Крупные мышцы развиваются быстрее малых, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда – недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления. В связи с этим при занятиях хоккеем с мячом следует умело сочетать нагрузки и отдых.

Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности. Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма. Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила.

Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в хоккее с мячом;

2.9. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушение антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

До соревнований всем участникам рассылается список запрещенных лекарственных средств, считающихся допингом. Указывается состав антидопинговой комиссии, аппаратуры, на которой будут определять наличие допинга, методы забора проб и т.п. Если спортсмен не явился для сдачи проб на анализ, то это расценивается как признание спортсмена в приеме допинга.

Исследования на наличие в организме спортсмена фармакологических препаратов, классифицируемых как допинг, включает в себя: отбор биологических жидкостей, последующий физико-химический анализ на месте проведения соревнований или в одной из лабораторий, признанных международной Медицинской комиссией МОК, а так же другие медицинские тесты, необходимые для полноценного заключения. Наиболее часто исследуют мочу.

2.10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть в хоккее с мячом терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Занимающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику катания на коньках, владение клюшкой, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходи-

мо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту.

2.10.1. Содержание тренерско-инструкторской практики

Таблица 19

Содержание работы	ТГ свыше 2-х лет	СС	ВСМ
Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение, в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш»	+	Проведение на разных группах	_
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	+	+	+
Участие в подготовке тренировочного занятия	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными хоккеистами по истории хоккея с мячом, о россиянах – чемпионах мира и лучших игроках своей команды в прошлом.	-	+	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы.	+	+	+
Шефство над 1-2 хоккеистами-новичками. Обучение простейшим элементам техники игры.	+	+	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	_	+	+

2.10.2. Содержание подготовки судей по виду спорта хоккей с мячом

Таблица 20

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х	Группы СС	Группы ВСМ

	лет		
Правила игры	+	+	+
Методика судейства	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	+
Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+
Судейская коллегия (состав, полномочия)	+	+	+
Классификация ошибок	+	+	+
Особенности судейства	+	+	+

Значение и виды соревнований.

Соревнования по хоккею с мячом составляют значительный раздел спортивно-тренировочной работы. Они повышают заинтересованность в занятиях, придают стройность и логичность всем видам планирования подготовки спортсменов, определяют её структуру и содержание, без регулярного участия в играх спортсмен не может прогрессировать и достигать высоких результатов.

Виды соревнований:

Основные - это соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.

Вспомогательные – это контрольные встречи, товарищеские матчи, показательные матчи, сокращенные соревнования, коммерческие турниры, турниры, посвященные памятным датам и памяти людям.

При проведении какого-либо официального соревнования должно быть составлено «Положение о соревнованиях, которое утверждается Федерацией хоккея с мячом или другой какой-либо организацией, проводящей соревнования.

Положение о соревнованиях является документов, имеющим юридическую силу, в котором четко излагаются основные организационные и технические условия. Положения должны утверждаться и рассылаться заранее.

В положении должны быть отражены:

1. Цель и задачи соревнований
2. Проводящая организация.
3. Сроки и условия проведения соревнований.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша.
6. Система зачета и порядок определения занятых командами мест.
7. Особые условия соревнований (в каких случаях назначается в игре дополнительное время и его продолжительность, способы выявления победителей при ничейном исходе игры или равенстве очков, разрешаемое количество замен и т.п.)
8. Порядок оформления команд и участников для участия в соревнованиях, форма, сроки подачи заявок и перезаявок игроков.
9. Наименование судейской коллегии, которой поручается обслуживание соревнования.
10. Порядок подачи и рассмотрения протестов, а так же рассмотрения дисциплинарных вопросов, связанных с удалением или предупреждением игроков.
11. Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками и ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время проведения игры.
12. Места соревнований и требования к ним.
13. Награждение победителей.

Кроме Положения о соревнованиях необходим ряд документов для их проведения и отчета:

1. Заявочные списки, которые содержат сведения:
- Ф.И.О.;
-год рождения;
- спортивный разряд;
-принадлежность к обществу, предприятию и т.п.;
Допуск врача;
Тренер-представитель команды.
2. Карточка участника соревнований.
3. Протоколы проведенных игр.
4. Протоколы собраний команды по разбору дисциплинарных вопросов.
5. Решение СТК о мерах наказания игроков.
6. Решения судейской коллегии о рассмотрении протестов.
7. Итоговая таблица.
8. Календарь игр.
9. Отчет гл.судьи.

Системы розыгрыша.

Традиционно хоккейные соревнования проводятся с применением трех систем розыгрыша: круговой, с выбыванием (после поражения) и комбинированной.

Круговая система характеризуется тем, что каждая команда встречается с каждой из участвующих команд один раз, если соревнование проводится в один круг, и столько раз, сколько проводится кругов.

В первый календарный день (игровой тур) условные номера команд располагаются попарно столбцом. Левую часть столбца вниз по вертикали составляют номера, начиная с первого, а правую – по порядку снизу-вверх. Номера, стоящие друг против друга, определяют соперников в туре.

Распределение игр по турам для 6 команд «столбцом»

Таблица 21

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Во второй и последующие календарные дни первый номер остается на месте, а остальные номера передвигаются относительно первого против часовой стрелки.

При нечетном количестве команд условно добавляется еще 1 номер, и команда, имеющая номер в паре с добавленным номером, в этом туре не участвует.

Для определения сроков проведения соревнований этим способом необходимо знать количество игр за один круг.

$N = \frac{К (К-1)}{2}$, где

N – количество игр;

К – количество участвующих команд.

Например , если К= 12, то $N = \frac{К (К-1)}{2}$ =12x11:2=66 игр.

Система розыгрыша с выбыванием:

Проигравшая команда из соревнований выбывает. Эта система применяется, когда соревнование необходимо провести в короткий срок при большом количестве участвующих команд. Однако, при такой системе невозможно точно определить места участвующих команд.

Если число команд равно числу «2» в степени «n» (2^2 =4, 2^3 =8, 2 и т.д.). то все команды начинают розыгрыш с первого тура.

Если количество участвующих команд не представляет собой степени числа 2, то в первом туре встречается, лишь часть команд, а остальные вступают в соревнование со второго тура. Для определения числа команд, участвующих в первом предварительном туре, пользуются формулой $K_1 = (K - 2^n) \times 2$, где

К – количество участвующих команд;

^{n} - степень числа 2, при которой получается ближайшее меньшее число к количеству участвующих команд.

Если число команд не равно 2^n, то сетка должна быть такой, чтобы ко 2-му туру осталось количество команд, равных 2^n. При этом надо руководствоваться следующими указаниями:

1) В первом предварительном туре проходят во 2-й тур команды, получившие при жеребьевке «периферийные» номера (т.е. расположившиеся снизу или сверху схемы соревнований).

2) При четном количестве заявившихся команд во второй круг проходит равное количество «периферийных» номеров сверху и снизу схемы игр;

3) При нечетном количестве заявившихся команд во второй круг проходит на 1 команду больше из нижней части «периферийных» номеров команд.

Для безошибочного составления схемы игр (что затруднительно для большого количества участвующих команд) предлагается следующий пошаговый алгоритм:

1 . Определить количество играющих команд в первом предварительном туре.

2. Определить количество команд, свободно проходящих в следующий тур по формуле: $A = K - K_1$, где:

К – число заявленных команд;

K_1 – число команд, играющих в 1-м предварительном туре.

3. Рассчитать половину от свободного проходящих во 2-й тур команд, т.е. ½ K_1.

4. Написать слева на странице колонку цифр от «1» до «К», условно выбранных на жеребьевке номеров команд. Затем обозначить длинными линиями вправо то число команд, которое получили при 3-м указании, начиная сверху схемы с 1-го номера, потом снизу с «К» номера.

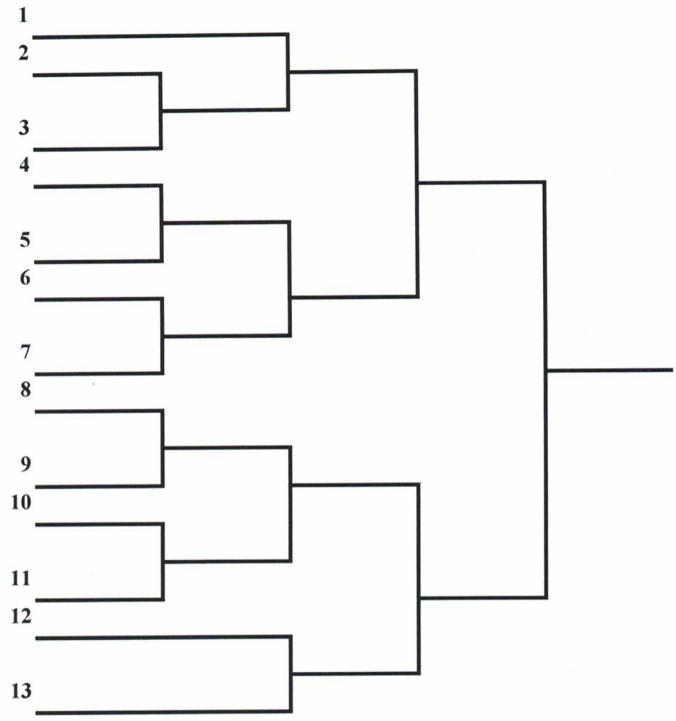
5. Выполняется только при нечетном числе K_1. Надо отнять 0,5 от половинного значения ½ K_1 сверху и прибавить его к нижней части половинного значения. Таким образом, будет всегда выполняться 3-е указание о преимуществе свободного прохождения во 2-й тур команд нижней части схемы (на 1 команду больше).

6. Вправо от оставшихся команд проводятся более короткие линии (условно обозначающих участие в 1 предварительном туре). Из этих команд составляются игровые пары, которые можно объединять, начав снизу или сверху схемы. От получившихся пар команд проводятся вправо дополнительные линии такой длины, чтобы их окончания совпадали с окончаниями линий выполненных указанием 4.

7. Получившиеся длинные линии (их количество на этом этапе должно быть 2^n) объединяются в игровые пары, справа от которых проводят линии одинаковой протяженности, этот процесс повторяется до тех пор, пока не останется 1 пара (финалисты соревнований).

Схема игр с 13 командами, проводимых по системе розыгрыша с выбыванием.

Таблица 22



Порядок действий:

1. Определяем количество команд, участвующих в первом туре. По формуле:

$K_1 = (K - 2^n \times 2 = (13-8) \times 2 = 5x2 = 10$ команд

2. Определяем количество команд, свободно проходящих во 2-й тур:

$A = K - K_1 = 13-10 = 3$ команды.

3. Половинная величина ½ $K_1 = 3:2 = 1.5$ Так как имеет место нечетное количество заявленных команд (13), то от верхней части игр 1,5 отнимаем 0,5 и получим число 1 (т.е. только 1 команда, а именно 1-я, свободно пройдет во 2-й тур). Для определения квоты свободно проходящих команд в нижней

части схемы надо к половинной величине ½ K_1 прибавить 0,5 и получим число 2 (т.е. 12 и 13 команды свободно пройдут во 2-й тур).

4. Остальные команды (10 команд) объединяются в пары (можно начинать объединение сверху или снизу схемы).

Один из недостатков заключается в том, что встречающиеся пары команд определяются жребием, что вносит в соревнования элемент случайности. Может случиться, что несколько наиболее сильных команд волей жеребьевки окажутся в одной половине сетки. Чтобы этого не происходило, прибегают к искусственному рассеиванию сильных команд, давая им номера по жребию разных половинах сетки, а затем уже проводят жеребьевку для остальных команд на свободные номера. Чтобы команды не знали возможных своих соперников в последующих турах, иногда применяют видоизмененную систему с выбыванием: после 1-го тура среди оставшихся команд вновь проводят жеребьевку и таким образом до полуфинальных игр.

Одной из разновидностей системы является система выбывания после 2 поражений.

Расчет участия команд по системе розыгрыша с выбыванием.

Таблица 23

Число заявленных команд	Число команд в 1-м туре	Число команд вступающих со 2-го тура			Число заявленных команд	Число команд в 1-м туре	Число команд вступающих со 2-го тура		
		всего	сверху	снизу			всего	сверху	снизу
4	4	-	-	-	35	6	29	14	15
5	2	3	1	2	36	8	28	14	14
6	4	2	1	1	37	10	27	13	14
7	6	1	-	1	38	12	26	13	13
8	8	-	-	-	39	14	25	12	13
9	2	7	3	4	40	16	24	12	12
10	4	6	3	3	41	18	23	11	12
11	6	5	2	3	42	20	22	11	11
12	8	4	2	2	43	22	21	10	11
13	10	3	1	2	44	24	20	10	10
14	12	2	1	1	45	26	19	9	10
15	14	1	-	1	46	28	18	9	9
16	16	-	-	-	47	30	17	8	9
17	2	15	7	8	48	32	16	8	8
18	4	14	7	7	49	34	15	7	8
19	6	13	6	7	50	36	14	7	7
20	8	12	6	6	51	38	13	6	7
21	10	11	5	6	52	40	12	6	6
22	12	10	5	5	53	42	11	5	6
23	14	9	4	5	54	44	10	5	5

24	16	8	4	4	55	46	9	4	5
25	18	7	3	3	56	48	8	4	4
26	20	6	3	3	57	50	7	3	3
27	22	5	2	3	58	52	6	3	3
28	24	3	2	2	59	24	5	2	3
29	26	3	1	2	60	56	4	2	2
30	28	2	1	1	61	58	3	1	2
31	30	1	-	1	62	60	2	1	1
32	32	-	-	-	63	62	1	-	1
33	2	31	15	16	64	64	-	-	-
34	4	30	15	15					

Для определения победителей в матчах плей-офф Чемпионата, кубка и других соревнованиях, предусмотрено Положение о выполнении послематчевых 12-метровых ударах, где предусмотрено назначение серии из пяти 12-метровых ударов. В случае, если по завершении серии победитель в матче не выявлен, выполнение ударов продолжается в том же порядке, пока одна из команд не забьет на один гол больше, чем другая (при одинаковом количестве выполненных ударов).

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно-оздоровительного этапа и первого года начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и тренировочного этапов рекомендуется представлять в виде тренировочных за-

даний, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- тренировочные задания для проведения разминки;
- блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений;
- каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи;
- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий.

При составлении блоков тренировочных заданий для обучающихся групп начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты. При составлении программного материала для обучающихся ТЭ, СС и ВСМ можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена. Разработанный типовой план-конспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей программ по видам спорта.

Таблица 21

Примерная схема тренировочного задания:

Направленность блока тренировочных заданий _____

Основная задача _____

Порядковый номер тренировочного задания _____

Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнения	Дозировка нагрузки, режим выполнения	Методические указания	Организационные указания
НП: 1-й	Комплексные упражнения и	Интенсивность выполнения	Отразить возможные ошиб-	Место проведения занятий,

2-й	последовательность их выполнения	упражнений; Длина отрезков дистанции и время; Вес снарядов; Количество повторений и серий; Продолжительность и характер пауз отдыха	ки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты на которые следует обратить внимание и воспитательной и психологической подготовке и др.	указать необходимый инвентарь и оборудование.

_____Тренер

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13 –15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега , так и внешних условий –в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д.) Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 - 1/2 веса собственного тела). В период поло-

вого созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15 –16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно – силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно –силовых способностей и лишь к 16 –18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью. В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном перед и во время полового созревания (10 –16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с высокой
скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длинны дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30, 40, 50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., отдых 1,5 – 2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3). Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с
большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д.). Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств –быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшения координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание базы для высокого спортивного мастерства. В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а СФП –

увеличивается. СФП должна развивать двигательные качества, способности специфичные для хоккея, и содействовать быстрому освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется, в основном, за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте ещё и в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовки судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы. Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий).

Овладение техникой игры в хоккей с мячом –процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В младших группах велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приемов. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнения приемов без зрительного контроля.

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

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи в школе, во дворе, в лагере и т.д.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

(для всех занимающихся групп)

Общие сведения

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно -сосудистой, дыхательной и других систем .

Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер в практике тренировочного процесса умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

Это означает:

- Целенаправленное развитие природных способностей к различным формам движения.
- Совершенствование природной координации движений.
- Постепенное обучение правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея ввиду, достижение максимального результата, при минимальных энергозатратах.
- Выработку способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей: закономерности и этапы развития центральной нервной системы, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных хоккеистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми более совершенными двигательными навыками и умениями.

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

Во всех возрастных группах большое внимание уделяется ОФП юных хоккеистов. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

В процессе многолетней тренировки хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а средств СФП увеличивается.

Рекомендуемые упражнения для ОФП хоккеистов.

Строевые упражнения:
Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, повороты на месте, и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и привидения, поднимание и опускание, рывковые движения, отжимание, подтягивание.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примерные упражнения:

1. Приседания на обеих ногах (25-30 приседаний по 5-7 серий)
2. Приседание на одной ноге 3-5 раз.
3. Подскоки на ногах (на обеих ногах) на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону10 -12 раз.
4. Те же подскоки на одной ноге - поочередно, на правой и левой по 5-10 раз на каждой ноге.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра по 10 - 20 шагов.
6. Прыжки в длину с места и с разбега по 6-8 раз.
7. Прыжки в высоту по 4-6 раз.
8. Прыжки со скакалкой по 1 мин 4-5 раз.
9. Наклоны и повороты туловища по 8-10 раз.

Упражнения для развития координационных способностей, ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед - назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и сходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на руках и голове (мостик), стойка на руках. Лазание по канату и шесту. Размахивание в висе. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения).Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно – пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель(неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнение со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу приседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег из различных положений на отрезки от 5 до 20 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, гимнастическая стенка). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах. Варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей и ст.). отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхности. Упражнения с эспандером. Метание мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину, «тройной» - с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Прыжки в высоту (на прямых ногах, только голеностоп, из полуприседа, из полного приседа, ноги к груди). Мета-

ние гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса), с сопротивлением амортизаторов. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000,1500 метров. Кроссы (от 2 до 8 км.). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

Пример: Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин. Быстро бежать не нужно. Кроссовый бег предназначается для развития выносливости, а не скорости. Лучше бегать медленнее но дольше. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный). Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение.
Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц. Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

Фартлек - рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Занятия на роликовых коньках:

Плавание: плавание отрезков 25, 50, 100 метров на время, а более длинные дистанции без учета времени. Игры в воде.

Стертчинг: (растягивание) -это целый комплекс упражнений, направленных на совершенствование и развитие подвижности в суставах..Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Существует два типа упражнений, при выполнение которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. балистические - это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным ,оно длится столько, мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2. статистические упражнения -это когда с помощью медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища, конечностей) принимается определенная поза и спортсмен удерживает её в течение 5-30 и даже 60сек. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно). Именно статистические упражнения с растяжением мышц получили название «стретчинг».

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливается обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому «стретчинг» можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма , восстановления после травм.

В спорте «стретчинг» используется в разминке и при занятиях, в которых запланировано развитие гибкости и подвижности в суставах. Объем и характер упражнений должен соответствовать специализации спортсменов, тем требованиям к гибкости, которые предъявляет данный вид спорта.

Рекомендация: Включать в тренировочные занятия новые упражнения можно только после того, как тщательно отработаны те упражнения, которые были освоены раньше. Чтобы разученные упражнения не забывались, время от времени нужно выполнять одно –два из них (поочередно, так чтобы в течение 4 - 5 тренировок повторить все упражнения) как дополнительные. Если учащийся не задумывается над тем, какое движение следует за только что выполненным, если двигается без напряжения - упражнение выучено. При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают: легкий бег, ходьба, массаж мышц, Если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

(для групп начальной подготовки)

3.3.1. Обучение катанию на коньках

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильно шнуровать ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности.

2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

Упражнения до выхода на лед (в коньках на снегу)

1. Стоя на прямых ногах: руки вниз, вперед, в стороны. Переступания с одной ноги на другую, ходьба (вначале короткими шагами).

2. Приседания на двух ногах, Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.

3. Коньки поставлены на ширине плеч: перенос веса тела с одной ноги на другую. Балансирование на прямой и согнутой ноге.

4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

5. Внимание: Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть, Нельзя отклоняться назад!

Задачи на льду:

1. Научить скольжению на двух ногах.
2. Научить самостоятельному движению по прямой.
3. Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.
4. Научиться пробежке.
5. Изучение торможения разными способами.
6. Изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, на ходу; прыжки на двух коньках через препятствие и т. д.

Обучение передвижению на коньках (на льду)

Внимание. При обучении хоккеиста, необходимо следить, чтобы голова ребенка не была опущена и он мог видеть все поле перед собой (не смотреть себе под ноги).

1. Стойка, на слегка согнутых ногах, с опущенными вниз руками. Один конек повернут носком наружу, перевести тяжесть тела на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конек. После окончания толчка, конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удерживая их на плоскости лезвия. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но с другой ноги.

2. Выполнить предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время движения на другом коньке.

3. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнения при большом наклоне туловища вперед, и на более согнутых ногах.

Обучение торможению:

Обучение начинается сразу же после обучения перебежки, т.е. после того как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием: Движением в сторону правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза, носок повернут налево. Аналогичное движение повторяют левым коньком.

2. Торможение полуплугом, правым коньком: Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. Аналогично левым коньком.

3. Торможение плугом: Расставив, коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков, после этого, поворачивая обе ноги внутрь носками, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переведя их на внутренние ребра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону: Выполняется как бы прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение наружным ребром правого конька: Правый конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.

Внимание. Разучивание всех способов торможения начинается из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках.

1. Повороты на месте: Поворот на месте налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом .к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.

2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

3. Упражнение «ласточка»: Скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята вверх.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед, наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном, двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.

8. Повороты кругом в движении: Скользя на двух коньках, вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела, поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновенье, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком, правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения, следует предварительно разучивать до выхода на лед , вначале без коньков.

9. Игры на льду: Подвижные игры - «Пятнашки», «Третий лишний» и т. д. Спортивные игры - хоккей с мячом, эстафеты, ручной мяч.

Обучение посадки:

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Упражнения:

1. Основная стойка (о.с.). Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» взять одной рукой за запястье другую, на счет «два» - руки вниз.

2. Исходное положение и действия на счет «раз» те же, что и в упр. 1, На счет «два» принять положение посадки (медленно наклониться вперед и согнуть ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища, т. е. не опускалась вниз и хоккеист видел поле перед собой). На счет «три» вернуться в исходное положение.

3. Из того же и.п., на удлиненный счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину, На «три» - и.п.

4. Сидя на краю скамейки или стула стопы ног в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклонясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствованию посадки способствуют также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног, которые проводятся: на ровной твердой или песчаной поверхности, а так же на твердом или песчаном склоне.

Обучение бегу по прямой.

Обучение бегу по прямой:

1. Обучение движениям ног.
2. Обучению согласования всех движений.
3. Обучению бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучение оптимальному ритму шага.
5. Обучение оптимального темпу бега.

Обучение движениям ног:

Обучение свободному скольжению - это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньках и ещё более уверенному смещению вперед - внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньках повышает устойчивость и ловкость, способствует овладению уверенным сме-

щением. От направления и величины смещения, больше всего зависит направление и эффективность толчка.

При обучении скольжению в равновесии на коньке, кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет», применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Обучение толчку:

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола и движения стопы назад, вдоль её следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом её отрыва от земли и даже проталкивать вперед.

Для этого применяют следующие упражнения:

1. Имитация на месте: учащийся не касается дощечки, которую ставит тренер в каждом шаге в 1-2 см. от толчковой ноги.

2. Имитация на месте: учащийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см. перед ногой.

Упражнения в беге на коньках:

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.

2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которая в начале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону - вперед.

3. Увеличивать поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.

4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления, Необходимость сильного удара коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличивать этот поворот и находить нужное коньку место.

Обучение смещению:

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь - вперед и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед, пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранить опорную ногу согнутой в коленном суставе. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора назад: бег с тяговым усилием.

Обучение бегу на повороте.

К частным задачам обучения бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на нужное ребро.

2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.

3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.

4. Обучение согласованности всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по
кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда –шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвижение его по льду вперед - влево. Будучи, повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо левый конек быстро отталкивается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре. При постановке левого конька сильно повернутым вправо и поворота правого конька носком влево скрестный шаг получается как бы сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частыми шагами. Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения пробежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.

2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.

3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.

4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.

5. То же левой ногой.

6. После медленного бега по прямой, резкое ускорение при входе в поворот(интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки, возможно больше назад, до выхода на прямую.

7. То же на середине поворота.

8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение. учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.

9. Бег за сильным, высокотехничным игроком.

Обучение бегу со старта.

Упражнения без коньков

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед - в стороны, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору).

2. Обычный бег на скорость.
3. Упражнения на коньках.
4. Ускорения в беге (старты сходу).
5. Из положения на старте выполнять три - четыре шага.
6. Из положения на старте пробежать 20 - 40 метров.
7. Бег с тяговым усилием (сходу).
8. Бег со старта при входе в поворот.
9. Бег со старта в паре.
10. Противник слева.
11. Противник справа.
12. Бег со старта в группе.
13. Бег со старта по сигналу.

3.3.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭТАПЕ ПРЕДЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

(групп начальной подготовки)

Подготовительный период.

Упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с поворотом на 360 гр. в обе стороны, бег по пересеченной местности, пол песку, по воде.
Основная стойка хоккеиста: В положении О.С. хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба приставными шагами: левым, правым боком, ходьба с поворотом на 180, 360 гр. (голова поднята). Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

На этапе предледовой специальной подготовки проводятся следующие занятия:

1. Совершенствование техники координационных упражнений. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.

2. Совершенствование техники имитации бега на коньках: на месте, в движении, вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу, как на месте, так и в движении. Воспитание скоростно – силовых качеств.

3. Ознакомление с игровым амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.

4. Игры, эстафеты: с мячами и без мячей, комбинированные, круговые, встречные и т. д.

5. Теоретические занятия: изучение правил игры в хоккей с мячом, спортинвентарь и уход за ним, режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.

6. Прохождение медицинского обследования всех учащихся после 3-4 мес. занятий.

3.3.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭТАПЕ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

(для групп начальной подготовки и тренировочного этапа 1,2 гг. обучения)

Основные задачи:

- обучение и совершенствование бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким, ударным);
- совершенствование техники торможения: на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 гр, ; бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед; воспитание общей выносливости, силы;
- обучение технике скольжения, спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
- обучение технике поворота из положения - лицом вперед в положение –спиной вперед.
- изучение и совершенствование техники ведения мяча клюшкой по льду в движении на коньках. Передача мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
- игры, эстафеты на коньках..

<u>Упражнения для развития силы (взрывной):</u>

1. Приседания на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, собственного веса тела. При этом не допускается повторения «до отказа».
2. Подскоки и прыжки без отягощений и с отягощениями.
3. Прыжки через барьер, прыжки с тумбы (вперед, в сторону, вверх), прыжки по ступенькам вверх на одной ноге, двух ногах, через ступеньку.
4. Броски, толчки, метание камней, набивных мячей (весом до 1 кг.): с груди, из-за головы, снизу, вперед, назад.
5. Бег в гору на короткие отрезки: 5-20 м., бег по воде, многоскоки на песке.
6. Броски мяча на дальность.
7. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.
8. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
9. Упражнения с набивными, футбольными и баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на даль-

ность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перепрыгиванием через предметы и т.д.

Упражнения для развития быстроты.

1. Передвижения на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м. из различных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления по зрительному сигналу, ускорения.

3. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед).

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

5. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнение с мячом (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.

6. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости.

1. На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 ударов в мин.) и переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в мин.). Кроссы 3-6 км.

2. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12сек., интервалы отдыха 15-30 сек.).

3. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

4. Серийное интервальное выполнение игровых и технико –тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одной серии не более 20 –30 сек., интервалы отдыха 1,5 –2,5 мин., число повторений серий 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-15 мин.

5. Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров.

6. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек, вес отягощения для рук не более 5 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений4-5 раз).

7. Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках.

8. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

1. Эстафеты с предметами и без предметов.

2. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

3. Прыжки на коньках через препятствия.

4. Падения и подъемы.

5. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

6. Выбивание мяча у партнера в падении.

7. Игра клюшкой лежа и на коленях.

8. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с
уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями,
пружинистые наклоны в разные стороны.

2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат.

3. Упражнение с клюшкой и партнером.

4. «Мост» из положения, лежа и стоя (наклона назад),»сальто», и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Специальные упражнения на льду.

1. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста, за счет переноса центра тяжести тела вперед, и вперед –в сторону. Толчок правой ногой, скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу.

2. Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами, без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. на параллельных коньках правым и левым боком.

3. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньки ото льда.

4. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед.

5. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед.

6. Бег спиной вперед по прямой, попеременными толчками каждой ноги.

7. Бег спиной вперед по дуге, переступанием в правую и левую стороны.

Примечание: В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия. На первых занятиях учащиеся, в момент завершения отталкивания выпрямляют опорную ногу, это неправильно. В дальнейшем процессе обучения, в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока ребенок не обрёл хорошей устойчивости на коньках (около 2-х месяцев). Клюшку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Голова у хоккеиста не должна быть наклонена вниз. Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно, в соответствие с принципом, от простого к сложному, не форсируя обучение.

Техника игры.
Техника владения клюшкой и мячом.

Ведение мяча. Обучение работы с клюшкой одной и двумя руками. Ведение мяча без отрыва от клюшки (перед собой, сбоку) по прямой и по дугам. Ведение мяча ударами и набиванием: (перед собой, сбоку) из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед - назад (перед собой и сбоку), диагональное. Удары. Обучение удару с коротким и длинным замахом. С правой и левой стороны, низом и верхом, «метелочка».

Прием мяча, остановка мяча. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой телом. Обучение приему мяча туловищем. Дриблинг. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега, и «полупусканием» мяча под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на удар» и др.

Техника обороны. Отбор и выбивание мяча клюшкой. Выбор позиции, ловля и отбивание верхового мяча. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой, положенной на лед.
Обучение основным приемам силовой борьбы, игра корпусом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче низом, верхом. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору мяча к «квадратах», с различным сочетанием занимающихся: 6:2; 4:1; 3:1; 3:3; 5:2 , с введением дополнительных заданий.
Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки,

перехват верхового мяча. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться.
Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполнению игровых амплуа в команде.

3.3.4. ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

(для групп начальной подготовки, тренировочного этапа 1,2 гг.обучения)

Физическая подготовка

Общефизическая подготовка вратаря проводится согласно, программы полевых игроков. Дополнительно –воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов рук и ног.

Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком левым и правым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед – назад, вправо –влево на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет –кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево –основная стойка и т. д.). Ловля мяча, посланного тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли мячей руками, ногами, коньком. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание, навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания щитками, корпусом, а так же ввод мяча в игру верхом и низом.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке ударом. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Умение руководить обороной громкими командами. Игра на выходе с голосом.

СФП

(для тренировочного этапа 1,2 гг.обучения)

Упражнения для развития силы (взрывной).

По программе для НП. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от собственного веса. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. Челночный бег. Бег и прыжки вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе НП. Увеличивается длина дистанции до 20-40м.

Упражнения для развития выносливости.

По программе НП. Дистанция кроссов увеличивается до 5 – км. Число серий увеличивается на 2-3. (при серийной интервальной тренировке). Интервалы между сериями10 –15 мин.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 гр. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 –50 м. (15-20 м. - с максимальной скоростью, 10-15 м.- медленно и т.д.) то же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения.

Бег с быстрым изменением передвижения. Бег с изменением направления (до 180 гр.) Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить) Челночный бег: 2 х 10; 4 х 5; 4 х 10; 2 х 15. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью, с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно –силовых качеств.

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощениями. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 –80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, по воде, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико –тактические упражнения (повторные рывки с мячом, с последующей обводкой нескольких стоек и удары по воротам с увеличением длины рывка). Игровые упражнения с мячом, большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега с толчком одной или обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 гр. Кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Техника игры.

(для тренировочного этапа 1,2 гг. обучения)

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки –бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении. Падения в движении.(поворотом) и последующим вставанием и ускорением. Выполнение виражей по радиусам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну или две ноги с дальнейшим движением в данном направлении.

Техника нападения.

Ведение мяча. Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча: короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой и виражу, по «восьмерке», с торможениями или ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой справа, слева, закрывание мяча корпусом, клюшкой и ногами от соперников. Ведение мяча «подпускание под клюшку», и подкидка через клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

Удары и броски мяча.

Совершенствование ранее изученных способов кистевых бросков: «длинного» броска, с удобной и неудобной стороны, в движение и в одно касание после боковой или встречной передачи. Удар во всех вариантах: с места, после ведения, с левой и правой руки, по встречному и по уходящему мячу. Добивание, отскочившего от вратаря мяча. Обучение технике удара. Обучение удару с углового, «пятака», «пенальти».

Прием и передача мяча.

Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановки и приему мяча корпусом, клюшкой с «правой» и «левой» стороны. Остановка –прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка мяча, летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладения мячом при введении его в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение –передача, ведение –удар, ведение –удар –добивание, прием –удар, прием –удар –добивание, прием –передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов (например: прием –ведение –передача , прием клюшкой с уступающим движением и без него, ведение диа-

гональное или без отрыва клюшки, или ударами и набиванием, или из стороны в сторону и др., передача броском, ударом, подкидкой, с правой и нлевой стороны и др.)

Обманные движения (финты): перед передачей партнеру –ложный удар, остановка, ускорение с изменением скорости и направления движения; финт: «клюшка –конек – клюшка», финт –«игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, с оббеганием и др.

Техника обороны.

Отбор мяча и игра корпусом. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и прием мяча в момент приема его соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивания мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнёра.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Отработка первого паса в атаку.

Тактическая подготовка.

(для тренировочного этапа 1,2 гг. обучения)

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Передача мяча на свободное место или на клюшку партнеру. Переход в атаку индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием, в зависимости от игровой ситуации.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передача вратарем в зону атаки нападающим. Верховые передачи защитников на противоположную сторону поля.

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг друга в обороне). Создание численного превосходства, путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими.

Техника и тактика игры.

(для тренировочного этапа 3-5 гг.обучения)

Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадях и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями на 20 –30м., бег на время 17м,30м, 60м. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега, с максимальной скоростью. Старты после: остановок, притормаживаний, вращений, поворотов, прыжков, падений и т.д. Челночный бег.

Техника нападения.

Прием и ведение мяча. Дальнейшее совершенствование ведения мяча. Обучение различным способам обводки. Ведение мяча изученными способами, с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча на большой скорости с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек или партнеров с учетом или без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят упражнения по ведению мяча без зрительного контроля, обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Удары мяча.

Совершенствование ранее изученных видов ударов с правой и левой стороны, в движении после боковой, встречной передачи, по уходящему мячу. Изучение ударов после финтов, обводки, из –под защитника, подправление мяча после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся ударом по воротам разными способами. Удары с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля, со стандартных положений (угловой, пятак, пенальти).

Совершенствование силы и точности ударов, ударов по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнеров, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение ударов с элементами скрытности и неожиданности.

Прием и передача мяча.

Прием мяча ранее изученным способом в игровой обстановке. Остановка мяча с последующим ударом в цель, с переводом партнеру, с обводкой соперника, с оставлением мяча партнеру. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока, принимающего мяч; остановка мяча, летящего по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли мяча на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за мяч, летящий верхом, низом.

Финты.

Совершенствование ранее изученных обманных движений в условиях более активного противодействия соперника, в ситуациях приближенных к

игровым. Совершенствование обводки «опекунов», с целью взятия ворот. Быстрое начало атаки защитником.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором мета для получения мяча от партнера для удара по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2, 2:2, 2:3, 2:1.

Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным, при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча ранее изученными способами, в условиях , близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Развитие силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля. Выход из зоны защиты, действия в средине поля при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении мяча в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в линиях, при атаке. Замена игроков в ходе матча. Завершение атаки при помощи стандартных положений (угловой удар, «пятак»)

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при передачах мяча. Тактика действия вблизи ворот соперника –добивание мяча, отскочившего от вратаря, замыкание дальней передачи мяча.

Техника обороны.

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализация соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле. Отбор мяча и игра корпусом. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов. Первый пас в атаку.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру при «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля и в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при стандартных положениях. Расстановка и обязанности игроков. Подсказка друг другу.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. «Опека» игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата мяча, применения силовых приемов. Тактика игры защитника, при индивидуальном проходе нападающего к воротам против выхода

двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть атаки соперника. Чтение игры.

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении мяча в игру при стандартных положениях (угловой, пятак). Переход к обороне при срыве атаки. Замена игроков в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Взаимная подстраховка игроков друг другом.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ

(для тренировочного этапа 3-5 гг.обучения)

Физическая подготовка.

По программе групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2 г.о. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом, при комбинационных действиях противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Ввод мяча в игру коротким и длинным пасом (заброс).

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Развитие техники ловли мяча руками, ногами и отбивание мяча , овладение отскочившим мячом. Совершенствование техники отбивания скользящего мяча правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).Развитие техники отбивания скользящего мяча, со страховкой коньком, щитком. Прыжки в сторону с отбиванием мяча щитками, руками. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Упражнения для развития скорости переключения вратаря. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м.) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада седа. Упражнения в ловле теннисного мяча (малого). Игра на выходе с голосом, руководство обороной.

Техника и тактика игры.

(для групп спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства)

Техника игры.

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов.

Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять удар и передачу мяча с любой точки поля.

Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча и т.д.) Развитие умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Исполнение стандартных положений (угловой удар, удар с «пятака», пенальти).

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и варьиативности выполнения технических приемов, то есть эффективного выполнения при различных сбивающих, неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижение физических возможностей (утомление, неблагоприятные внешние условия); непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия; при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра , то есть психологическая подготовка.

Тактика игры.

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

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай –выйди», «скрестный выход», «оставление мяча»,

«подправление». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного –трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Взаимная подстраховка игроков.

Подготовка вратаря.

Техника игры вратаря.

Совершенствование ранее изученной техники игры вратаря.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной, Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот. Изучение противника, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения. Умение командовать обороной и подсказка в ходе игры.

3.4. ПРИМЕРНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 22

№	Основные параметры тренировочной нагрузки	10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Количество тренировочных дней	190-216 дней	220-240 дней	240-268 дней
2	Количество занятий на льду	70-80 зан.	75-80 зан.	90-95 зан.
3	Общее время, затраченное на тренировочные занятия	280-320 час	400-480 час	600-650 час

4	Общее время, затраченное на СФП	70-80 час	130-160 час	220-230 час
5	Общий километраж в беге на роликовых коньках	15-25 км	40-50 км	50-80 км
6	Прыжки и прыжковые упражнения	30-40 час	40-50 час	454-600 час
7	Бег равномерный, повторный в умеренном темпе	18-25 час		
8	Кроссовый бег	18-22 час	40-50 час	70-80 час
9	Бег средней и высокой интенсивности	2-3 час		
10	Темповый бег		25-30 км	540-600 км
11	Имитация техническая	4-5 час	5-6 час	6-8 час
12	Имитация прыжковая			2-3 час
13	Пригибная ходьба	2-3 час	10-15 час	20-25 час
14	Кроссовый бег высокой интенсивности			10-12 час
15	Силовая подготовка	10-15 час	20-25 час	30-40 час
16	Игры, эстафета (кроме соревнований)	30-40 час	25-30 час	25-35 час
17	Турпоходы, марш-броски, пешие прогулки и прочее	30-40 час	20-30 час	
18	Плавание, гребля и др. средства ОФП	10-12 час	15-25 час	18-25 час
19	Количество контрольных соревнований по ОФП	3-4 час	4-6 час	4-6 час
20	Количество дней соревнований	По календарному плану		

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КОНТКРЕТИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ ПОДГОТОВКИ, ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 23

Физические качества и телосложение	
Скоростные способности	высокое
Мышечная сила	среднее
Вестибулярная устойчивость	значительное
Выносливость	значительное
Гибкость	незначительное
Координационные способности	значительное
Телосложение	незначительное

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЛИЦА, ПРОХОДЯЩЕГО СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
   - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
   - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
   - освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;
   - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
   - укрепление здоровья;
   - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия по виду спорта хоккей с мячом.
2. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):
   - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
   - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом;
   - формирование спортивной мотивации;
   - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе спортивного совершенствования:
   - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
   - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
   - комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
   - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Иркутской области, Российской Федерации;
   - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТПАМ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.

Условия и требования к организации и проведению контрольных и переводных нормативов.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.
2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.
3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.
4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после медицинского обследования.
5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

Тесты по общей физической подготовке.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правильным, когда испытуемый, отжавшись от пола, полностью выпрямил руки в локтях.
2. Бег 30,60,300 и 3000 метров начинается с высокого старта по сигналу.
3. Прыжок в длину с места: и.п. стопы на ширине 15-20 см. выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попыток.

Пятикратный прыжок с места начинается толчком двух ног, второй и последующие попеременно с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. В зачет идет лучшая из двух попыток. В прыжковых упражнениях приземление необходимо производить на мягкое покрытие.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Таблица 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Скоростные каче-	Бег 30 м	не более 5,2 сек	Бег 30 м	не более 6 сек

ства	Бег 60 м	не более 10,2 сек	Бег 60 м	не более 11,2 сек
	Бег 20 м на коньках	не более 4,4 сек	Бег 20 м на коньках	не более 5,4 сек
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,3 сек	Челночный бег 5х6 м	не более 12,6 с
	Челночный бег 4х9 м на коньках	не более 11,2 сек	Челночный бег 4х9 м	не более 12,2 с
	Бег на коньках 40м, включая 20м спиной вперед	не более 11,5 сек	Бег на коньках 40м, включая 20м спиной вперед	не более 12,5 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	Прыжок в длину с места	не менее 135 см

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

Таблица 25

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

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

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
Скоростные качества	Юноши		Девушки	
	Бег 100 м	не более 14 с	Бег 100 м	не более 16,2 с
	Бег 50 м на коньках	не более 7,5 с	Бег 50 м на коньках	не более 8 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 10,0 с	Челночный бег 5х6 м	не более 11,0 с
	Челночный бег на коньках 6х9 м	не более 15,0 с	Челночный бег на коньках 6х9 м	не более 16,5 с
Выносливость	Бег 3000 м	не более 11м 5с	Бег 2000 м	не более 8м 48с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 12 м	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 8,5 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

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

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
Скоростные качества	Мужчины		Женщины	
	Бег 100 м	не более 13,6 с	Бег 100 м	не более 15,8 с
	Бег 60 м на коньках	не более 8 с	Бег 60 м на коньках	не более 8,5 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 9,6 с	Челночный бег 5х6 м	не более 10,6 с
	Челночный бег на коньках 6х18 м	не более 40,0 с	Челночный бег на коньках 6х18 м	не более 50,0 с
Выносливость	Бег 3000 м	не более 10м 25с	Бег 2000 м	не более 8 м 08с
Сила	Подтягивание на пе-	не менее	Сгибание и разгиба-	не менее

	рекладине	15 раз	ние рук в упоре лежа	15 раз
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 13,5 м	Пятикратный прыжок в длину с места	не менее 11 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Примечание: Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства переводятся по итогам выступлений на официальных соревнований.

4.4.ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. _____
Дата и место рождения _____
Избранный вид спорта _____
Год, месяц начало занятий_____
Спортивная школа _____

Группы	Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
			рост	вес	длина стопы	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	МПК		
								Мл/мин	Мл/Мин/кг	
Исходные данные при зачислении в школу										
Этап начальной подготовки	1 2									
Тренировочный этап	1 2 3 4 5									
Спортивного совершенствования	1 2 3									
Высшего спортивного мастерства										

Продолжение индивидуальной карты спортсмена

Группы	Год обуче-	Дата обсле	Физическая подготовленность	
			ОФП	СФП

	ния	дова ния	Бег 30 м	Прыжок в длину	Челноч-ный бег	Бег 300 м				
Исходные данные при зачислении в школу										
Этап начальной подготовки	1 2									
Тренировочный этап	1 2 3 4 5									
Спортивного совершенствования	1 2 3									
Высшего спортивного мастерства										

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный Календарный план проведения внутренних соревнований по хоккею с мячом ОГБУ «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» на 2017-2018 гг. приведен в таблице 28.

Таблица 28

№	Мероприятия	Время	Место проведения
1	VIII турнир памяти Иннокентия Протасова по хоккею с мячом среди мальчиков _____ г.р.	ноябрь	г. Свирск
2	Кубок А.Шишкина среди младших мальчиков 2007-2008 гг.р.	ноябрь	г. Иркутск
3	Областной турнир «Плетеный мяч», среди старших юношей 2004г.р.	декабрь	г.Шелехов
4	Областной турнир «Плетеный мяч», среди старших юношей 2005г.р.	декабрь	г.Шелехов
5	Областной турнир «Плетеный мяч», среди младших мальчиков 2006-2007 гг.р.	декабрь	г. Иркутск

6	Открытый Кубок ОГБУ «СШ по хоккею с мячом» («Сибскана») (южное отделение)	ноябрь-декабрь	г. Иркутск
7	Открытый Кубок ОГБУ «СШ по хоккею с мячом» («Сибскана») (северное отделение)	ноябрь-декабрь	Усть-Илимск
8	Финал Кубка ОГБУ «СШ по хоккею с мячом «Сибскана»	декабрь	г.Иркутск,
9	Участие в Открытом турнире МКУ «ЦСП г. Иркутска» по хоккею с мячом среди мальчиков и девочек	декабрь	г.Иркутск, СК «Локомотив»
10	XI Кубок Губернатора Иркутской области среди мальчиков 2003-2004г.р.	февраль	г. Свирск
11	Традиционный турнир по хоккею с мячом, посвященный памяти игрока команды «Водник» П.А.Горячева	февраль	г. Усть-Кут
12	Турнир по хоккею с мячом памяти тренера Баринова Б.Ф.	февраль	г. Иркутск
13	Традиционный турнир на призы мэра п. Невон, Усть-Илимского района	февраль	п. Невон, Усть-Илимский район
14	Открытый турнир ОГБУ «СШ по хоккею с мячом «Сибскана», посвященный Дню защитников Отечества	февраль	г. Иркутск
15	XI Кубок Губернатора Иркутской области среди мальчиков 2006-2007г.р.	март	г. Усть-Илимск
16	Открытый турнир ОГБУ «СШ по хоккею с мячом «Сибскана» среди девочек, посвященный Международному женскому дню	март	г. Иркутск

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 1

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 6
1.1. 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 с мячом 7
1.2. Предельный объем тренировочной нагрузки 7
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, (%).....9
1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом 9
1.5. Примерное распределение часов по видам подготовки 11
1.6. Организация тренировочного и воспитательного процессов.....12
1.7. 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 и требования по физической, технической, спортивной подготовки 13
1.8. Основные задачи тренировочного этапа.....15
1.9. Планирование и учет тренировочного процесса 16
1.10. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке....17

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 19
2.1. Организационно-методические указания 20
2.2. Годовой план подготовки 21
2.3. Планирование тренировочных занятий 25
2.4. Теоретическая подготовка 29
2.5. Воспитательная работа 34
2.6. Психологическая подготовка 37
2.7. Воспитательные средства и мероприятия.....38
2.8. Медицинское обеспечение спортивной подготовки 41
2.9. Антидопинговые мероприятия 42
2.10. Инструкторская и судейская практика 43
2.10.1. Содержание тренерско-инструкторской практики 44
2.10.2. Содержание подготовки судей по виду спорта хоккей с мячом 44

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 51
3.1. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий ...51
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) 56

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) 60
3.3.1. Обучение катанию на коньках 60
3.3.2. Совершенствование техники на этапе предледовой подготовки 66
3.3.3. Совершенствование техники на этапе ледовой подготовки 67
3.3.4. Подготовка вратаря 71
3.4. Примерные параметры тренировочной нагрузки 79

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....80
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность во виду спорта хоккей с мячом 81
4.2. Требования к результатам программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 80
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. 82
4.4. Индивидуальная карта спортсмена 85

V. ПЛАН ФИЗКУЛТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 86

СОДЕРЖАНИЕ.....88

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....90

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Используемая литература

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] /В.А.Быстров. Москва:Терра-Спорт, 2000..
2. Лушников А.Ю, Формирование специализированных восприятий у юных хоккеистов с мячом: автореф.диск.канд.пед.наук:13.00.04/ Лушников, Александр Юрьевич. - Москва,2010.
3. Павленко В.Ф., Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР /В.Ф. Павленко, Хабаровск.1992/.
4. Хоккей с мячом. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва /А.О.Акопян [и др/] – М: Советский спорт, 2008/
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студентов высш.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков –М.: Издательский центр «Академия», 2010.
6. Петров, В.В. Модельные характеристики игровой деятельности ежегодник. - М.: Физкультура и спорт,1981.
7. Ходкевич, В.А. Методика подготовки вратаря в хоккее с мячом на этапе начальной специализации [Текст]: автореф. Дис… канд. пед. наук: 13.00.04 /В.А.Ходкевич. – Хабаровск, 2011.

Перечень интернет –ресурсов http//www.consultant. ru

1. Консультант Плюс :

- Федеральный закон от 04.12.2012г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту Российской Федерации».

- Приказ Министерства спорта Российской федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.204г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 №1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом».

3. Приказ Министерства спорта РФ от 16.08.2013г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

1. http://www.rusbandy.ru/
2. http://www.minsport.gov.ru/
3. Российское антидопинговое агенство «Русада» http://www.rusada.ru/