Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа по хоккею с мячом

Согласовано:
Директор МКУ УФКиС ГО Богданович
_____ И.А.Привалова

Утверждаю:
Директор МБУ СШ по х/м
_____ А.А.Быков

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Хоккей с мячом

(ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА, ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА)

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет
Срок реализации: до 10 лет

Составитель:
Тренер Пешехонова С.В.

За основу программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом СШ по х/м принята программа, разработанная авторами: П.Б. Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В. Белозеров «Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б. Кононенко, О.З. Зиганшин., А.В. Белозеров. - Хабаровск: ДВГ АФК, 2013. - 71с.»

Программа содержит обоснование структуры и содержания многолетней подготовки детей в ДЮСШ по хоккею с мячом на начальном, учебно-тренировочном этапах и этапе спортивного совершенствования. Рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных хоккеистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва, и предназначена для тренеров и специалистов СШ и СДЮШОР по хоккею с мячом, а также преподавателей и студентов физкультурных образовательных учреждений.

Оглавление

1	Пояснительная записка	4
2	Нормативная часть	5
3	Многолетняя подготовка юных хоккеистов	13
	3.1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки	13
	3.2. Комплектование школ по хоккею с мячом	15
4	Методическая часть	17
	4.1.Организационно-методические указания	17
	4.2.Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных хоккеистов, предполагаемые результаты	18
	4.3.Учет индивидуальных особенностей детей	22
	4.4.Организация учебно-тренировочной работы	23
	4.5.Перспективный (многолетний) учебный план	24
	4.6.Планы-графики годичных циклов многолетней подготовки детей	26
5	Программный материал для практических занятий	28
	5.1 Специфическая (хоккейная) подготовка	28
	5.2.Основы технической подготовки	30
	5.2.1 Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов	35
6	Планирование подготовки	44
	6.1 Планирование тренировочного занятия	44
7	Подготовка юных вратарей	46
8	Теоретическая подготовка	47
9	Психологическая подготовка	50
10	Восстановительные мероприятия	52
11	Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью	52
12	Организация медико-биологического обеспечения в детско-юношеских спортивных школах	57
13	Библиографический список	60
14	Приложение 1 к таблице 4 для спортивных классов на весь период обучения	61

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа многолетней подготовки детей и юношей в школах по хоккею с мячом (СШ) разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. В ней представлены основные разделы спортивной подготовки хоккеистов с мячом, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

В программе обоснованы следующие положения:

- основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что хоккей с мячом станет более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия на ограниченном участке хоккейного поля. Увеличится число игровых эпизодов, в которых уменьшится время на принятие решений.
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры. Станут намного более сложными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе.
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом в ворота. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста. На начальных этапах многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий, развитие координационных способностей юных хоккеистов.

Тренировочный процесс должен быть построен на основе следующих закономерностей и принципов:

- на начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у

разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но время возмужания у них длиннее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Учитывать:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники хоккея с мячом и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях, вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов;
- максимальная индивидуализация процесса подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных хоккеистов основано на Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденным приказом Министерства спорта РФ № 1079 от 26.12.2014г., Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212,от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006г.№ СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Они разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности детско-юношеских спортивных школ всех наименований (СШ, СДЮСШ), детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) независимо от их ведомственной принадлежности, организационно-правовой формы, а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность. Согласно этому документу, организация работы хоккейных школ проводится в соответствии со

следующими положениями:

1. Спортивная школа по хоккею с мячом создается в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей, а также реализации программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом. Спортивная школа, как правило, создается в виде образовательного учреждения дополнительного образования детей и в этом случае в части организации образовательного процесса должна руководствоваться законодательством в сфере образования, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП по хоккею с мячом.

Спортивная школа по хоккею с мячом должна:

-содействовать реализации государственной политики в области образования и спорта и спорта;

-обеспечивать государственные гарантии прав граждан в области образования;

-участвовать в аттестации педагогических работников школ хоккея с мячом;

-соблюдать нормы труда и нормативы его оплаты в образовательных учреждениях;

-содействовать охране здоровья обучающихся воспитанников, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений;

-соблюдать государственные образовательные стандарты и ФССП по виду спорта;

-формировать бюджеты в части расходов на образование;

-организовывать подготовку, переподготовку, повышение квалификации педагогических работников.

2. В соответствии с ФССП по хоккею с мячом СШ самостоятельна в осуществлении процесса спортивной подготовки, подборе и расстановке кадров, научной, финансовой, хозяйственной и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Российской Федерации, типовым положением об образовательном учреждении соответствующего типа, вида и уставом образовательного учреждения.

3. Спортивные школы руководствуются в своей работе Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею с мячом. В соответствии с этим стандартом к компетенции хоккейной школы относятся следующие вопросы:

-материально-техническое обеспечение и оснащение учебно-тренировочного процесса, осуществляемое в соответствии с нормами ФССП в пределах собственных финансовых средств;

-привлечение для этой цели дополнительных источников финансовых и материальных средств; предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании этих средств;

-подбор и расстановка кадров для спортивной школы, ответственность за их квалификацию;

-использование в процессе спортивной подготовки передовых методик и технологий;

-разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов и дисциплин;

-разработка программы деятельности спортивной школы в соответствии с особенностями и традициями региона;

-разработка годовых планов работы и утверждение их после согласования с органами местного самоуправления;

-установление структуры управления деятельностью спортивной школы, штатного расписания и распределение должностных обязанностей;

-установление заработной платы работникам спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров премирования;

-разработка и принятие устава спортивной школы, представление его для утверждения учредителем и другими вышестоящими органами;

-разработка и принятие правил внутреннего распорядка спортивной школы и иных локальных актов;

-самостоятельное формирование контингента обучающихся в пределах квоты, оговоренных лицензией;

-проведение контроля за динамикой подготовленности учащихся спортивной школы;

-создание в спортивной школе необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся и работников образовательного учреждения;

- содействие деятельности тренерского совета и иных методических объединений;

- координация деятельности в спортивной школе общественных организаций, в том числе физкультурно-спортивных;
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной Уставом спортивной школы.

4. В соответствии со ст. 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная школа является субъектом физкультурного движения и руководствуется законодательством в сфере физической культуры и спорта при решении следующих вопросов:

- участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта, особенно это касается реализации комплексных целевых программ;
- ежегодное рассмотрение эффективности выполнения программы подготовки юных хоккеистов с мячом и утверждение программы на следующий год;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
- участие в формировании сборных команд территорий и МРО, обеспечение подготовки резерва для юношеских сборных команд России;
- применение Единой всероссийской спортивной классификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
- участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

5. В процессе многолетней подготовки спортивного резерва хоккейные школы всех типов осуществляют решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям хоккеем с мячом (как мальчиков, так и девочек);
- обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;

- стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- готовить волевых игроков-личностей, преданных хоккею с мячом;
- стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах России и в перспективе - в молодежной и национальной сборных командах.

5. В спортивной школе не допускаются создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

6. Спортивная школа имеет право устанавливать прямые связи с учреждениями, предприятиями, организациями, в том числе в установленном порядке и с иностранными.

7. Спортивная школа, осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и собственным Уставом. Права и обязанности обучающихся, родителей (законных представителей), работников определяются Уставом спортивной школы и иными предусмотренными актами.

8. Педагогические работники имеют право на: участие в управлении спортивной школой; защиту своей профессиональной чести и достоинства; свободу выбора и использование методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений обучающихся; социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации и дополнительные льготы, предоставляемые педагогическим работникам в регионе.
Отношения работника учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

9. Спортивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:
- невыполнение функций, определенных ее уставом;
- реализацию не в полном объеме программ спортивной подготовки в соответствии с утвержденными учебными планами;

- качество реализуемых программ спортивной подготовки;
- соответствие форм, методов и средств организации процесса спортивной подготовки возрасту, интересам и потребностям детей;
- жизнь и здоровье детей и работников учреждения во время процесса спортивной подготовки;
- нарушение прав и свобод обучающихся и работников учреждения;
- иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

10. Условиями для открытия спортивной школы является наличие в соответствии с ФССП:

- необходимой материально-технической базы (собственной или арендуемой) по хоккею с мячом и организация на ней учебно-тренировочного процесса;
- программ спортивной подготовки повышенного уровня (спортивное совершенствование), в том числе экспериментальных и авторских;
- обеспеченности финансированием для содержания минимального количества учебных групп, предусмотренных настоящей Программой;
- высококвалифицированного руководящего и тренерско-преподавательского составов, обеспечивающих реализацию программ спортивной подготовки;
- региональной системы соревнований по хоккею с мячом, позволяющей юным спортсменам выполнять установленные нормативные требования;
- административных помещений;
- возможности организации оздоровительно-спортивного лагеря;
- традиционности и популярности хоккея с мячом в регионе;
- спортивных клубов (центров диагностики хоккейных талантов и спортивной подготовки) и нелюбительских хоккейных команд в регионе, в которых могли бы продолжить спортивную деятельность обучающиеся в спортивной школе.

11. Управление спортивной школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом школы и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Формами самоуправления спортивной школы являются совет спортивной школы, педагогический совет, общее собрание, попечительский совет, тренерский совет и другие формы. Порядок выборов органов самоуправления и их компетенция

определяются уставом спортивной школы.

12. Непосредственное управление спортивной школой осуществляет прошедший соответствующую аттестацию директор. Прием на работу директора государственного учреждения осуществляется в порядке, определяемом Уставом спортивной школы, и в соответствии с законодательством Российской Федерации. Директор спортивной школ назначается органом управления физической культуры и спорта города (региона).

Директор спортивной школы:

- планирует, организует и контролирует образовательный процесс, отвечает за качество и эффективность работы учреждения; несет ответственность за жизнь и здоровье детей и работников во время учебного процесса, соблюдение норм охраны труда и техники безопасности;
- осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников;
- утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним; распоряжается имуществом спортивной школы и обеспечивает рациональное использование финансовых средств;
- представляет спортивную школу в государственных, муниципальных и общественных органах; несет ответственность за свою деятельность перед учредителем (учредителями).

13. Структурные подразделения спортивной школы создаются в виде отделений (отделов) по этапам подготовки или по видам хоккея с мячом.

14. Количество учебных групп в отделении, а также количество специалистов, привлекаемых спортивной школой для работы с обучающимися, определяется спортивной школой, исходя из утвержденной учредителем сметы доходов и расходов.

15. Организационно-правовая форма спортивной школы определяется статусом учредителя (учредителей).

16. Отношения между учредителем (учредителями) и спортивной школой определяются договором, заключенным между ними в соответствии с

законодательством Российской Федерации.

17. Права юридического лица спортивной школы в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают с момента ее регистрации.

18. Спортивная школа как юридическое лицо имеет устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

19. Право на ведение деятельности реализации спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом», предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента утверждения Устава.

20. Спортивная школа может иметь филиалы, отделения, структурные подразделения, которые по ее доверенности могут осуществлять полностью или частично правомочия юридического лица, в том числе иметь самостоятельный баланс и собственные счета в банковских и других кредитных учреждениях. Филиалы и отделения спортивной школы проходят регистрацию по фактическому адресу, лицензирование, аттестацию в порядке, установленном для спортивной школы.

21. Спортивная школа в соответствии с законодательством Российской Федерации вправе образовывать учебные объединения (ассоциации и союзы), в том числе с участием учреждений, предприятий и общественных организаций (объединений). Указанные учебные объединения создаются в целях развития и совершенствования спортивной работы и действуют в соответствии со своими уставами. Порядок регистрации и деятельности указанных объединений регулируется законодательством Российской Федерации. Спортивная школа по договоренности и (или) совместно с учреждениями, предприятиями, организациями может проводить профессиональную подготовку детей, в том числе за плату, при наличии лицензии на данный вид деятельности.

22. Спортивная школа, может быть реорганизована в иное спортивное учреждение по решению учредителя (учредителей), если это не влечет за собой нарушение обязательств спортивной школы или если учредитель (учредители) принимает эти обязательства на себя.

При реорганизации (изменении организационно-правовой формы, статуса) спортивной школы ее устав.

23. Ликвидация спортивной школы может быть осуществлена в установленном Законом Российской Федерации «Об образовании» порядке.

3. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Многолетняя подготовка начинается в шестилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ Минспорттуризм утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказ от 03.04.2009 г. № 157). Этот срок распадается на пять этапов, в каждом из которых организация и содержание учебно-методической работы имеют свои особенности (табл. 1).

3.1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно оздоровительный этап (согласно пункт 2 статьи 32 глава 4 ФЗ № 329 Разработана самостоятельная программа) К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только хоккея с мячом, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Хоккейные тренеры России, работающие с детьми, должны знать, что в странах с высоко развитым хоккеем с мячом (Швеция, Финляндия в первую очередь) интерес к двигательной активности формируется с самого раннего возраста и возрастные рамки спортивно-оздоровительного этапа лежат в пределах 6-8 лет.

Таблица 1

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных хоккеистов с мячом

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки	ДЮСШ
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Специального отбора, 9 лет	+
Учебно тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в хоккее с мячом	Начальной и углубленной специализации 10 лет	+
Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	14 лет	*

Условные обозначения:
«+» - основные этапы подготовки,
«» - рекомендуемые при наличии условий и возможностей,*

не рекомендуется.

Этап начальной подготовки

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с мячом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья на разностороннюю физическую подготовленность, 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. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к занятиям хоккеем с мячом. Все желающие продолжить хоккейное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки Учебно-тренировочный этап.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Этап спортивного совершенствования.

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши успешно завершившие учебно тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

Устанавливаются так же следующие режимы учебно-тренировочной работы (табл.2).

Режимы учебно-тренировочной работы Таблица 2

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Начальной подготовки	До 1 года	9лет	10	Интерес и желание
	Свыше 1 года лет		12	Любовь к хоккею с мячом, экспертная оценка потенциала ребенка
Тренировочный	До 2-х лет	10 лет	14	Выполнение нормативов по ОФПи СП
	Свыше 2-х лет	14-16 лет	18	Выполнение нормативов по ОФПи СП
Спортивного совершенствования	До 1 года Свыше 1 года и более	14 лет	29	Выполнение нормативов по ОФПи СП Выполнение нормативов по ОФП и СП

3.2. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ШКОЛ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в хоккейную школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким - либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься хоккеем с мячом. При невозможности зачисления всех желающих в спортивно-оздоровительные группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет непосредственно сама хоккейная школа и оформляет приказом ее директора.

В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение хоккейной школой набора детей в группы начальной подготовки в рекомендованном возрастном диапазоне;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего

возраста, квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

В таблице 3 показано соотношение видов многолетней подготовки по этапам и годам в процентах. Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения.

Исследования показывают, что ТЭ подавляющего большинства хоккейных упражнений многосторонние.

Минимальное количество учащихся в группе составляет:

15 юных хоккеистов - в первый год начальной подготовки;

12 - на этапе начальной подготовки со второго года;

12- на учебно-тренировочном этапе;

8 - на этапе спортивного совершенствования;

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника хоккея (хоккеисты многократно применяют ведение мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- тактика хоккея с мячом (игроки применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как финты, обводки, удары в ворота, скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики хоккея с мячом; средняя ЧСС повышается до 170200 уд./мин, и т.д.);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Специализированные упражнения, как и все другие хоккейные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с клюшкой и мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы, как это сделано в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение видов подготовки по этапам и годам, %

Этапы подготовки	интегральная	техническая	теоритическая	ОФП		СФП	соревнования	всего
Начальной подготовки	10-14	22-24	14-18	28	30	14-18	1-6	100
Тренировочный Начальной специализации	30	30	10	10		15	5	100
Углубленной специализации		22-26		14	20	18-20		
	35	20	10	10		12-16	10	100
Этап спортивного совершенствования	40	15	15	10		5	15	100

В соответствии с логикой этой таблицы на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема хоккейныхупражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных хоккеистов.

В рамках спортивно-оздоровительного этапа хоккейные упражнения составляют 65% общего объема тренировочных средств, из которых 45% - элементарные (подводящие, подготовительные и т.п.). На этапе спортивного совершенствования объем хоккейных упражнений примерно такой же (63%), но только 15% из них элементарные, остальные 48% - это реальный хоккей с мячом с решением игровых задач в условиях, моделирующих игру.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация

комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной и воспитательной работе.

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕУКАЗАНИЯ

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в школе хоккея с мячом - подготовить высококвалифицированных хоккеистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки хоккеистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки в хоккеи с мячом. Система подготовки спортивного резерва в СДЮШОР должна основываться на следующих положениях:

- целевая направленность подготовки юных хоккеистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.
- уровень подготовленности юных хоккеистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперников в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.
- в физической подготовке юных хоккеистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости от энергетических требований конкретных упражнений.
- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные хоккеисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.
- для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в

каждом тренировочном занятии.

4.2. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ, ПРЕДПОЛОГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эффективность работы хоккейной школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки:

На этом этапе юные хоккеисты изучают подвижные игры осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого хоккея с мячом», изучают основы техники хоккея, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике хоккея с мячом, основах тактики и правилах игры в хоккей с мячом, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к хоккею с мячом
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Дети 11-12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и

командной тактики игры в хоккей с мячом, умению играть в соответствии с правилами.

Задачи тренировочного этапа, начальная специализация:

- сохранение у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту выявление детей, талантливых по отношению к хоккею с мячом;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств, скоростных проявлений, взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Задачи этапов спортивного совершенствования:

- воспитание хоккейного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Схема решения сформулированных выше задач каждого этапа такова. На первом, спортивно-оздоровительном этапе, их четыре. На втором этапе к этим задачам

добавляется еще шесть, происходит расширение тренировочных средств, и тренировки становятся более специализированными и целенаправленными.

На этапах спортивного совершенствования число задач увеличивается до 25 в соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе

- разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

Предполагаемый результат:

В конце этапа начальной подготовки учащийся

Должен знать:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю избранного вида спорта, родной ДЮСШ, клуба;
- основные элементы правил соревнований;
- правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Должен уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- применять основные принципы личной гигиены.

Должен владеть:

- основой техники передвижения на коньках;
- основными способами выполнения технических приемов игры;
- владеть методами самоконтроля.

Этап учебно-тренировочный:

Должен знать:

- средства физического воспитания;
- основы методики спортивной тренировки;
- правила соревнований и методику судейства;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- способами выполнения технических приемов игры в условиях
- соревнований;
- владеть методами самоконтроля.

Этап спортивного совершенствования:

Должен знать:

- правила соревнований и методику судейства;
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- самостоятельно анализировать свои ошибки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- техникой и тактикой вида спорта, в рамках изученной программы;
- тактическими навыками взаимодействия с партнерами по команде;
- методикой судейства соревнований по хоккею с мячом;
- владеть методами самоконтроля.
-
-

4.3 УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем, и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, таки особенностям структуры подготовленности юных хоккеистов. Лучшие качества каждого юного хоккеиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1января на 364 дня старше рожденного 31 декабря того же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде СДЮШОР.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половин года. К ним - меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате - замедленное прогрессирование и преждевременный уход из хоккея с мячом.

Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в хоккее с мячом.

4 .4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Организацию тренировочной работы начинают с формирования спортивно-оздоровительных групп и подготовки для каждой из них тренировочных программ.

Минимальное количество учебных групп в школе и число учащихся в группах разного типа определяют и устанавливают данная типовая программа и организация, в ведении которой находится данная спортивная школа.

Решение поставленных перед хоккейной школой задач возможно только при выполнении учебного плана. Для этого школа обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях, контрольных играх, прохождение инструкторской и судейской практики, воспитательную работу, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

Начиная с 12 лет, то есть спустя 6 лет после поступления в школу, перевод в следующую возрастную группу осуществляют по результатам контрольного комплексного тестирования, которое проводят тренеры и медицинский персонал по утвержденной директором школы программе. В ее основе - показатели, описанные в разделе «Комплексный контроль» настоящей типовой программы. Дополнительно можно использовать тесты, применяемые тренерами школьных групп. Предварительно все они проходят метрологическую проверку, и для тестирования отбирают самые надежные и информативные.

4.5 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ (МНОГОЛЕТНИЙ) УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных хоккеистов с мячом. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки хоккеистов, специфических особенностей хоккея, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в таблице 4.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту

специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения хоккейных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Например, относительный объем средств общей физической подготовки в первые три года (спортивно-оздоровительный этап) изменяется так: 18, 16 и 15%. Такая динамика обусловлена следующими причинами:

1. Дети пришли в спортивную школу играть в хоккей и поэтому запланированный для них объем игровых упражнений должен превышать 60- 70%. Это касается не только упражнений хоккея и других спортивных игр, по возможности все упражнения нужно проводить в игровом режиме.
2. Чем старше возраст юных хоккеистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11-13 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств, психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной коррекции.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов.

На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального хоккея с мячом, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

Таблица 4

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в СШ (часы)

Виды подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный				Спортивного совершенствования
	до 1	свыше 1	до 2 -х лет		свыше 2-х лет		
	Возраст						
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и старше
ОФП	145	187	145	145	150	150	150
СФП	93	87	145	145	168	170	180
Техническая	126	150	189	189	243	244	280
Тактическая	41	50	73	73	140	140	145
Теоритическая, психологическая	31	37	37	37	47	35	45
Технико-тактическая (интегральная)	52	63	66	66	94	94	106
Инструкторская судейская практика			7	7	9	9	10
Контрольные игры	21	25	22	22	10	10	20
Соревнования	11	25	44	44	75	84	156
Восстановительные мероприятия							104
Подготовка в спортивных лагерях (сборы)							312
Итого	520	624	728	728	936	936	1508

4.6 ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Годичный план подготовки юных хоккеистов с мячом должен содержать реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендованные в предшествующих типовых программах годовые объемы нагрузок в 1400-1560 ч требуют, чтобы ребенок тренировался ежедневно по 23 раза в день в течение многих лет, потому что в национальных чемпионатах, а также в крупнейших международных турнирах играют преимущественно хоккеисты 25-30 лет. Это означает, что сегодняшним детям нужно пройти (если следовать этим немыслимым требованиям) 20-25-летнюю феноменальную школу тренировок.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена

для использования на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной специализации.

На этих этапах для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может
не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для хоккеистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с искусственным льдом, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для
заключительных этапов многолетней подготовки.

У хоккеистов, тренирующихся на этих этапах, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по хоккею с мячом на очередной год», который разрабатывается Федерацией. В нем приведены сроки международных и российских официальных соревнований по хоккею с мячом. В международных соревнованиях участвуют сборные юношеские команды России, которые к ним специально готовятся. Руководители и тренеры хоккейных школ, где есть хоккеисты юношеских сборных, должны готовить годичные планы в тесном контакте с тренерами сборных юношеских команд.

Структура нагрузок для подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, составленных из игроков 12-17 лет, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годичных планах подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно
незначительное превышение годичного объема нагрузок, его величина во всех
таблицах составляет 10%. См. Таблицу 5 (Приложение 1).

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При разработке этого раздела программы авторы исходили из специфики детско-юношеского хоккея с мячом, особенностей системы соревнований в каждой возрастной

группе, возрастной динамики личностных и физических качеств, задач, которые необходимо решать на каждом этапе многолетней подготовки.

Программный материал для практических занятий представлен следующими документами:

- перспективный план многолетней подготовки юных хоккеистов с мячом - план-график на учебный год;
- планы на подготовительный и соревновательный периоды (для хоккеистов12 лет и старше);
- планы на тренировочный микроцикл и межигровой цикл;
- план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- картотека учебно-тренировочных упражнений: специфических для хоккея с мячом; частично специфических (упражнения из других игровых видов спорта); неспецифических (координационные, акробатические, гимнастические, беговые и другие упражнения).

5.1 СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ХОККЕЙНАЯ) ПОДГОТОВКА

Реализуется с помощью специализированных для хоккея с мячом и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

-игровая задача упражнения;

- число игроков, занятых в упражнении;

-расположение на поле игроков;

-размер площадки, на которой его выполняют;

-продолжительность упражнения;

-скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;

-число повторений упражнения;

-длительность интервалов отдыха между повторениями;

-характер отдыха;

-число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в хоккее с мячом. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в хоккее с мячом являются игровые упражнения, которые выполняются на больших, средних и малых и полях, а также специально-подготовительные упражнения. Краткая характеристика игр приведена в табл. 6

Таблица 6

Соответствие игровых полей возрасту занимающихся

Возраст хоккеистов, лет	Размеры игрового поля, м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5-34,5	2 по 20	6х6 без вратарей
9	69-35,5	2 по 20	7х7 с вратарями
10	69-35,3	2 по 20	7х7 с вратарями
11	71-69	2 по 25	9х9 с вратарями
12	71-69	2 по 35	9х9 с вратарями
13	104-69	2 по 30	11х11
14	104-69	2 по 35	11х11
15	104-69	2 по 40	11х11
16	104-69	2 по 40	11х11
17 и старше	104-69	2 по 45	11х11

Таблица 7

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств (подвижные игры и

	эстафеты)
Быстрота	«Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др.
Скоростно-силовые	«Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полочкам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», Подвижная цель», «Попади в мяч», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальне бросит», «Заставь отступить» и др.
Выносливость	«Не давай мяч водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием»
Сила	«Тяни в круг», «Бой петухов», выталкивание из круга, перетягивание в парах. Перетягивание каната, «Бег раков», эстафета с набивными мячами
Координация	«Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», эстафета с лазанием и перелазанием, «Бег пингвином», эстафета с преодолением препятствий

5.2.ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техника в хоккее с мячом - это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов. Передвижения на коньках - сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием поля.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед - в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.

16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.

17. Кувырки.

18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.

2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.

3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

4. Приседания до посадки хоккеиста.

5. Выпады.

6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.

7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.

8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.

9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.

2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.

3. Ходьба спиной вперед.

4. Ходьба с выпадами.

5. Приседания.

6. Принятие основной стойки хоккеиста.

7. Ходьба в полуприседе, в приседе.

8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.

9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.

2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).

3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).

4. Бег на коньках широким скользящим шагом.

5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.

6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).

7. Бег на коньках коротким шагом.

8. Бег на коньках с изменением направления.

9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.

10. Торможение «полуплугом».

11. Торможение «плугом».

12. Прыжок толчком обеих ног.13. Прыжок толчком одной ноги.

14. Торможение с поворотом корпуса на 90 □ правым (левым) боком.

15. Старты из различных исходных положений.

16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.

18. Торможение в положении «спиной вперед».

19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.

20. Торможение с поворотом на 90^0 одной ногой правым (левым) боком.

21. Торможение с поворотом на 90^0 прыжком обеими ногами правым (левым) боком.

22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.

23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.

24. Челночный бег на различные дистанции.

25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.

26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

27. Скольжение в приседе, полуприседе.

28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.

29. Подвижные игры (таблица 7).

30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в

одну и в другую стороны.

2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.

3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.

4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.

6. Ведение мяча с перекладыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.

7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.

8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).

10. Броски мяча клюшкой.

11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.

12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).

13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.

14. Финт с изменением направления движения.

15. Финт с изменением скорости движения.

16. Обманные движения с использованием бортиков.

17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.

18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.

19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.

20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.

22. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.

23. Игровые упражнения с применением обманных движений.

24. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.

25. Ловля мяча клюшкой, туловищем.

26. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.

27. «Квадраты» в различных сочетаниях.

28. Эстафеты с элементами техники игры.

5.2.1 Неспецифические средства подготовки юных хоккеистов.

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных хоккеистов с мячом. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения Базовые координационные упражнения

1. **Исходное положение (И.п.) - основная стойка руки на поясе.** Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо;5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. **И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. **И.п. - основная стойка.** На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-

4 - круги кистями назад,

на счет 7-8 - два круга плечами вперед.

5. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.**

Круговые движения руками. На счет 1 -4 - правой рукой вперед, левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 -правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 - левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6

- два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1-2

- два круга руками вперед; 3-4 - два круга :правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад;7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

9. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6

- левую руку вверх; 7 и 8 -два хлопка руками вверху; 9 - левую руку к плеч; 10

- правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два

хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

2. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 -прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с

поворотом на 45° вправо.

3. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. **И.п. - основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно
выполнять с различными положениями рук.

5. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

6. **И.п. - стоя боком, руки на поясе.** На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

8. **И.п. - полуприсед.** На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180°влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

9. **И.п. - основная стойка.** На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на две ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360°влево; 4 -прыжок с поворотом на 360° влево.

10. **И.п. - стоя левым боком.** На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для хоккеистов 6-7 лет). Для хоккеистов в 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-

8 - прыжок на 180-360° (для хоккеистов 6-7 лет). Для хоккеистов 8-9 лет вместо прыжка мож-но попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. **И.п. - полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.

12. **И.п. - полуприсед.** На счет 1 -3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

-То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.

- На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3 -4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны;

3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. - упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5-6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима

3 **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Г руппировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4 **Комбинация.** И.п. - упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5 **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

6 **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на

колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

7 **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

8 **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед - упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

9 **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

10 **Из стойки ноги врозь наклоном назад - «мост».** Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5-6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

11 **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

В программу тренировочных занятий необходимо включать

строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения

Прежде всего юные хоккеисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в

движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Прыгалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.)

Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже). **Упражнения для избирательного развития физических качеств** Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки хоккеистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым игроком. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит спортсмен, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.

3. Ускорения 10-15 м.

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.

6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).

7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).

9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).

10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. Тоже с изменением направления движения.

11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°.

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры,

с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.

6. Использование имитационной доски.

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.

2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.

3. Бег на роликовых коньках.

4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.

5. Использование имитационной доски.

6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.

7. Челночный бег.

8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).

9. Удары по хоккейному мячу на дальность.

10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.

2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.

4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.

5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет - эстафета» и т.д.).

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

12. Прыжок толчком обеих ног

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных хоккеистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
2) план работы в микроцикле;
3) план работы в межигровом цикле (для хоккеистов старших возрастных групп);
4) планы работы в подготовительном и соревновательном периодах (для хоккеистов старших возрастных групп);
5) план работы в годичном цикле.

6.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настраивающие специализированные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов хоккея с мячом, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных

занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники хоккея с мячом).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея с мячом).
4. Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам хоккея с мячом.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).

7.ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Вратарь - это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь - это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям - общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх.

Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

8.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Беседа- форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

Лекция читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

Установка на предстоящую игру - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-

соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

Разбор игры -теоретическое занятие, сообщающая игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

Примерные темы для проведения теоретических занятий

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей - основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране. Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. 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 хоккеем с мячом.

Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические

приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

9.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста. Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке входит развитие:

1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;

2) внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);

3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;

4) памяти и воображения;

5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

6) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль-все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

10.ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сохранению и укреплению здоровья юных хоккеистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочных и соревновательных циклов.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов. Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.
- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- питание;
- закаливание;

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауну и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

11.ОТБОР ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из

наиболее важных элементов в работе с начинающими спортсменами. Порой несовершенство мероприятий по отбору приводит к тому, что многие дети, не сумевшие в процессе отбора проявить свои задатки и способности, остаются вне спортивной деятельности. Поэтому к процессу отбора педагог должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей юных хоккеистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в ДЮСШ спортивно-оздоровительных групп сделало процесс отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать.

Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе детей учитывается, в первую очередь, их двигательная активность. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдения на уроках физкультуры;
- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей. Данные медицинских осмотров так же используются для контроля за физической подготовленностью юных хоккеистов. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же паспортного

возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение хоккеистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня подготовленности юных хоккеистов предлагается применять следующие тестовые задания (см. табл. 8,9).

ТЕСТ 1, 2 Бег на 30, 60 метров. Тест позволяет определить уровень развития скоростных качеств, быстроты хоккеиста.

Выполнение: По команде «На старт» двое испытуемых становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу (свисток, команда «Марш») оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Учитывается время, затраченное на преодоление дистанций, с точностью до десятой доли секунды. Юные спортсмены достаточно часто не умеют правильно финишировать и нередко останавливаются или значительно сбрасывают скорость перед финишем. Чтобы избежать подобного явления,
мы рекомендуем разнести свор, где будет фиксироваться время, и финишную линию. Например: сначала по ходу движения отметить створ фиксации времени бега, а линию финиша отнести дальше на 5 метров. Это заставляет испытуемого побегать створ фиксации времени на высокой дистанционной скорости даже если перед самым финишем юный спортсмен начинает останавливаться.

ТЕСТ 3, 4. Бег на 300, 400 метров. Тест определяет уровень развития скоростной выносливости хоккеистов.

Выполнение: так, же как и предыдущем тесте.

ТЕСТ 5. Бег на 1500 метров. Тест определяет уровень развития выносливости хоккеистов. Выполняется как предыдущие беговые тесты. В 9-11 лет время

пробегание не фиксируется.

ТЕСТ 6. Прыжок в длину с места. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых возможностей хоккеистов.

Измеряется расстояние от края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

ТЕСТ 7. Подтягивание на перекладине. Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: испытуемый принимает и.п. - вис на перекладине хватом сверху (при необходимости подсадить тестируемого, чтобы он уверенно выполнил хват), руки полностью выпрямлены. Из и.п. - руки согнуть (выполнять не рывком, подтянуться до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, затем вернутся в исходное положение.

Выполнять максимальное количество раз. Учитываются упражнения, в которых испытуемым четко зафиксировано положение подбородка над перекладиной.

ТЕСТ 8. Челночный бег 3Х10 метров с места. Выполняется со старта по команде «Марш».

Спортсмен пробегает первые 10 метров, затем обегает обозначенное место поворота, возвращается назад, здесь разворачивается и затем еще пробегает 10 метров до линии финиша. Фиксируется время до 0,1 секунды.

Таблица 8

Переводные нормативы по СФП для учащихся СШ по хоккею с мячом (на коньках)

№	Норматив	НП до года			НП свыше года			УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			ССМ (16 л	
		отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор
1	Бег 60 / (100 м. с 14 лет) сек							8.3	8.5	8.8	8.0	8.3	8.6	12.0	12.3	12.7	11.7	12.0	12.5		
2	Обвод 5 стоек х5 м змейкой (30 м) без мяча							5.0	5.3	5.6	4.9	5.2	5.5	4.7	4.9	5.3	4.5	4.7	4.9		
3	То же с мячом: разница							Не более 0.4 сек.			Не более 0.3 сек.			Не более 0.2 сек.			Не более 0.1 сек.				

4	Удары по воротам в движении*	Оценивается прирост индивидуальных показателей																					
5	Удары с радиуса (кол-во попаданий из 10 с каждой стороны)							5			6			7			8						
6	Бег 30 м. до стойки, сгибание ее, бег спиной вперед (сек.)							11.5	12.0	12.5	11.2	11.7	12.2	16.0	17.0	18.0	14.9	15.7	17.1				
7	«Елочка»: под углом 45°рывки на 5 -17 м. всего 8 рывков (сек.)							20.5	21.0	21.7	19.5	20.2	21.5	18.7	19.2	19.8	18.7	19.0	19.5				
8	Бег по «восьмерке» 10 кругов х 220 м. всего 2,2 км.в							6.05	6.25	6.50	6.00	6.30	6.50	5.35	5.55	6.15	5.25	5.40	5.55				

Таблица 9

Переводные нормативы по ОФП для учащихся СШ по хоккею с мячом

№	Норматив	НП до года			НП свыше года			УТ-1 (12 лет)			УТ-2 (13 лет)			УТ-3 (14 лет)			УТ-4 (15 лет)			ССМ (16 лет)		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
1	Бег 30 м с высокого старта							4,9	5.1	5.3	5.0	5.2	5.4	4.8	5.0	5.2	4.6	4.8	5.0			
2	Бег 60 м с высокого старта							9.1	9.7	9.8	9.0	9.4	9.7	8.6	8,8	9.2	8.4	8.6				
3	Прыжки ч/з скамейку боком за 15 сек.							23	20	17	26	23	20	28	26	23	30	28	26			
4	Прыжок в длину с места							190	182	176	205	190	183	220	205	193	235	220	205			
5	Тройной прыжок с места							5.40	5.20	5.00	5.90	575	5.40	6.20	6.10	5.90	700	670	6.30			
6	Приседания на одной							15	11	9	20	16	12	25	22	17	30	25	21			
7	Подтягивания							11	9	7	13	11	9	15	13	10	16	14	11			
8	Бег 300 м.							53	55	57	50	52	54	47	49	52	45	47	49			
9	Бег 3000 м.							12.15	13.00	13.50	12.10	12.40	13.20	11.30	12.00	12.30	11.10	11.30	12.05			
10	Тест на гибкость	Оценивается прирост индивидуальных показателей																				

11	Многоскоки100 м (шаги+сек.)			51 + 21.6 =72.6	47 + 21.1 =68.1	43 + 19.4 =62.4	41 + 20.1= 61.1	

12. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (МБО) В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных хоккеистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешённых педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга в хоккее.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школы, привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по

хоккею рекомендуется предусматривать:

1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными хоккеистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных хоккеистов

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания хоккеиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно-диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением хоккеиста, на наш взгляд, должна содержать дополнительную информацию:- об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте, - о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);- о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа,

окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные хоккеисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсмена, приводит к хроническим заболеваниям

13. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.: ил.

2. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. - Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 34 с.

3. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. - Хабаровск, 1992.

4. Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. - Иркутск: 2008. - 132 с

Приложение 1

Таблица 5

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной специализации первого года обучения

Виды подготовки	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Интегральная	50	7	7	7	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Техническая	110	15	15	10	5	5	5	5	5	5	10	15	15
Тактическая	50	7	7	7	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Специальная физическая	50	7	7	7	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Общая физическая	125	5	5	5	15	15	10	15	15	15	15	5	5
Учебные и официальные игры	45	8	8	8	2	2	2	2	2	2	2	3	4
Тестирование	20	4	4		4					4		4	4
Восстановительные мероприятия	36	10	4	4							4	4	10
Теоретическая	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,5	3	2,5
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Всего часов	600	67	67	59	39	39	33	39	39	43	43,5	48	54,5

Примерный объем тренировочной нагрузки.

рекомендуемый для групп НП до года 10 час. в неделю.

месяц	Разминочный Бег час.	Кроссовый бег. Час.	Силовая одготовка	Подвижные и спортивные игры	ОРУ	Специальные упр-я к/б	Катание на Роликах Км	Катание на коньках без мяча	Техн.-тактическая подготовка Вне льда	Технико-тактическая ледовая подготовка	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом	Учебная игра	Участие в ссоревнованиях тестирование	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	5	4	5	11	3				6					14	36	64/34
Май	3	4	3	15	4		20		6					16	39	64/34
Июнь	4	4	4	16	5	1,5	36		7				2 офп	16	44	60/40
Июль	4	4	4	14	5	1,5	36		11					16	46	60/40
Август	4	4	4	13	5	2	36		11					16	46	56/44
Сентябрь	4	4	4	13	5	2	36		11				2офп	16	46	56/44
Октябрь	4	4	4	13	4	3	36		11					20	46	56/44
Ноябрь	4	4	4	9	4			20		7	4	4	2офп	20	46	48/52
Декабрь	4	4	4	4	4			60		6	6	4	4	20	46	35/65
Январь	4	1	3	4	4			60		6	6	4	4	20	46	35/65
февраль	4		4	4	4			60		6	4	4	4	20	40	35/65
Март	4		5	5	4			40		7	4	4	2+сфп	16	39	42/58
всего	48	37	48	121	53	10	105	240	60	32	24	20	20	245	520	50/50

Примерный объем тренировочной нагрузки.

рекомендуемый для групп НП свыше 1 года 12час. в неделю.

месяц	Разминочный Бег час.	Кроссовый бег. Час.	Силовая одготовка	Подвижные и спортивные игры	ОРУ	Специальные упр-я к/б	Катание на Роликах Км	Катание на коньках без мяча	Техн.-тактическая подготовка Вне льда	Технико-тактическая ледовая подготовка	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом	Учебная игра	Участие в ссоревнованиях тестирование	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	3	3	4	14	4				10		6			16	44	64/34
Май	3	3	4	14	4		20		10		6			16	44	64/34
Июнь	3	5	4	10	4	2	36		6		5		2 офп	16	44	60/40
Июль	4	7	4	11	5	2	36		8		5			20	52	60/40
Август	4	7	4	9	5	3	36		8		5			20	52	56/44
Сентябрь	4	7	4	9	5	3	36		8		5		2офп	20	52	56/44
Октябрь	5	7	4	11	6	3	36		10		5			24	58	56/44
Ноябрь	5		4	13	6			50		10	6	7	2офп	24	58	48/52
Декабрь	5		4	5	6			120		10	6	8	6	24	58	35/65
Январь	5		4	5	6			120		10	6	8	6	24	58	35/65
февраль	5		4	4	5			120		8	6	8	4	22	54	35/65
Март	4		4	8	5			50		8	6	8	4+сфп	19	50	42/58
всего	50	39	48	113	61	13	200	460	60	46	67	39	28	245	624	50/50

Примерный объем тренировочной нагрузки.

рекомендуемый для групп УТГ (ТЭ)-до 2х лет 14 час. в неделю.

месяц	Разминочный Бег час.	Кроссовый бег. Час.	Силовая одготовка	Подвижные и спортивные игры	ОРУ	Специальные упр-я к/б	Катание на Роликах Км	Катание на коньках без мяча	Техн.-тактическая подготовка Вне льда	Технико-тактическая ледовая подготовка	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом	Учебная игра	Участие в ссоревнованиях тестирование	Тренировочных дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	3	3	4	10	4				14		6			16	32	60/40
Май	3	3	4	10	4				14		6			16	32	60/40
Июнь	3	5	4	7	4	6	40-60		14		6		2офп	20	60	45/55
Июль	4	7	4	10	5	6	60-90		14		10			24	68	50/50
Август	4	7	4	8	5	8	60-90		14		10			24	66	45/55
Сентябрь	4	7	4	8	5	8	60-90		14		10		2офп	24	66	45/55
Октябрь	5	7	4	10	6	8	40-60		14		10			26	66	45/55
Ноябрь	5		4	10	6	2		60-80		14	10	14	2офп	26	72	45/55
Декабрь	5		4	4	6			180-240		14	10	14	6	26	74	30/70
Январь	5		4	4	6			180-240		14	10	14	8	26	72	30/70
февраль	5		4	3	5			180-240		14	10	12	8	24	66	30/70
Март	4		4	6	5			60-80		12	8	10	6+сфп	20	54	40/60
всего	50	39	48	90	61	38	260-390	560-880	98	68	106	64	34	274	728	43/57

Примерный объем тренировочной нагрузки.

рекомендуемый для групп УТГ (Т) свыше двух лет 18час. в неделю.

месяц	Разминочный Бег час.	Кроссовый бег. Час.	Силовая одготовка	Подвижные и спортивные игры	ОРУ	Специальные упр-я к/б	Катание на Роликах Км	Катание на коньках без мяча	Техн.-тактическая подготовка Вне льда	Технико-тактическая ледовая подготовка	Элементы двусторонней игры в хоккей с мячом	Учебная игра	Участие в ссоревновниях тестировании	Тренировочных Дней	Всего часов	Соотношение ОФП/СФП
Апрель	5	3	5	10	5				14		6			16	48	60/40
Май	5	3	5	10	5				14		6			16	48	60/40
Июнь	7	5	8	7	5	6	40-60		14		6		2офп	20	72	45/55
Июль	8	7	10	10	8	6	60-90		14		10			24	88	50/50
Август	8	7	10	8	8	8	60-90		14		10			24	88	45/55
Сентябрь	8	7	10	8	8	8	60-90		14		10		2офп	24	88	45/55
Октябрь	8	7	9	10	8	8	40-60		14		10			26	88	45/55
Ноябрь	8	4	8	10	8	2		60-80		14	10	14	2офп	26	88	45/55
Декабрь	8		8	4	8			180-240		14	10	14	8	26	88	30/70
Январь	8		8	4	8			180-240		14	10	14	8	26	88	30/70
февраль	8		8	3	7			180-240		14	10	12	8	24	82	30/70
Март	7	3	8	6	6			60-80		12	8	10	6+сфп	20	70	40/60
всего	88	46	97	90	84	38	260-390	560-880	98	68	106	64	36	274	936	43/57

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом от 04.12.2007 №329-ФЗ)

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465050

Владелец Бармин Александр Геннадьевич

Действителен С 16.06.2025 по 16.06.2026