

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей физкультурно-спортивный центр «Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом

Протокол №1
29.08.2016 г.

Утверждено:

МБОУ ДО ДФСЦ «Стадион «Шахтер»
Директор от
Стрельченко Ю.А.
от «29» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по хоккею с мячом**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Срок обучения: 8 лет**

Составитель:
Васильев С.С.

тренер-преподаватель

г. Черногоorsk, 2016 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
I. Нормативная часть	9
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».....	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».....	9
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей с мячом».....	10
1.4. Режимы тренировочной работы	10
1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку....	11
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	21
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	22
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	24
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	24
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	31
II. Методическая часть.....	35
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	35
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	38
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	39
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	40
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	61
2.7. Применение восстановительных средств.....	62
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	66
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	68
III. Система контроля и зачетные требования.....	70
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «хоккей с мячом».....	70
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица,	

проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	71
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	73
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	77
IV. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	79
Перечень информационного обеспечения	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная школа «Саяны» в соответствии с уставом реализует программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом». Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер осуществляет процесс спортивной подготовки.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Указ президента от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (требования и условия их выполнения по виду спорта «хоккей с мячом», приказ Минспорта России № 781 от 18.09.2014 г.)
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
- Правила вида спорта «хоккей с мячом».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (утвержден приказом Минспорта России № 1079 от 26.12.2014 г.).

Характеристика вида спорта

Хоккей с мячом - это спортивная командная игра на льду с клюшками и мячом, цель которой - забить мяч в ворота соперника. Каждая из участвующих в игре команд, по общему правилу, должна выставить на поле 11 игроков, включая вратаря.

Клюшка (хоккей с мячом) - клюшка, используемая в хоккее с мячом по форме отличается от принятых в хоккее с шайбой - крюк на клюшках для хоккея с мячом выгнутый, а не прямой. Клюшки состоят из ручки и крюка, длина клюшки по наружной стороне сгиба не превышает 125 см, а ширина крюка не может быть больше 6,5 см. Вес клюшки не превышает 450 грамм.

Мяч (хоккей с мячом) - мяч для игры используется маленький мячик диаметром примерно 63 мм и весом около 60 грамм. Правила требуют, чтобы мяч был окрашен в яркий цвет.

Ворота (хоккей с мячом) - ворота изготавливаются из деревянных брусков или обшитых деревянными планками металлических труб. Внутренние размеры ворот составляют 210 см по высоте и 350 см по ширине. Для устойчивости к воротам крепятся боковые и задние рамы. Кроме сетки по боковым и задней кромке ворот, внутри ворот на небольшом расстоянии от кромки поля подвешивается гасящая сетка, свободно спадающая на лед. Ворота должны быть устойчивыми, но подвижными - вмораживать стойки ворот в лед правилами запрещено.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта хоккей с мячом включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Хоккей с мячом	1400014811Я
Мини-хоккей с мячом	1400024811Я

Спортивная подготовка по виду спорта **хоккей с мячом** осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «**хоккей с мячом**»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта **«хоккей с мячом»**.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта **«хоккей с мячом»**;
- формирование мотивации для занятий видом спорта **«хоккей с мячом»**;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Структура многолетней подготовки по хоккею с мячом

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва осуществляется решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям по хоккею с мячом;
- 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 Республики Хакасия, а в перспективе – в молодежной и национальной сборных командах.

В данной программе представлены научно- обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса хоккеистов на различных этапах многолетней подготовки.

Материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки хоккеистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от года спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке хоккеистов по годам спортивной подготовки.

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

а) Основные задачи этапа начальной подготовки (1-2 год) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

б) В тренировочных группах (1-2 год) - дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, формирование точности движений и мышечно-суставного чувства, быстроты и точности сложных двигательных реакций. Совершенствование техники катания на коньках и техники владения клюшкой, обучение основам техники выполнения силовых приемов и их совершенствование. Овладение основами индивидуальной групповой и командной практики, определение игрового амплуа. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта. Воспитание элементарных навыков судейства;

в) В тренировочных группах (3-4 год): совершенствование всесторонней физической подготовленности, развитие быстроты движений, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, общей и в меньшей степени специальной выносливости. Совершенствование катания на коньках; обучение и совершенствование владения клюшкой и выполнения силовых приемов. Изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей. Участие в соревнованиях и приобретение игрового опыта. Ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов. Овладение инструкторскими и судейскими навыками. Совершенствование навыков к индивидуальной подготовке.

г) В группах спортивного совершенствования (1-2-3 год)- дальнейшее совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства,

углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	2	9	12
тренировочный (спортивной специализации)	4	10	12
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	8

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	начальной подготовки		тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	16-18	14-20	14-20	14-18
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26
Тактическая, Теоретическая.	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24

психологическая подготовка (%)					
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей с мячом»

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

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс, в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	8
	свыше года	10
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12-14
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	29

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Объем годовой тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по хоккею с мячом – 9 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих
допуску к занятиям спортом

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов

- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

В начале года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование на основании, которого даётся заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей с мячом». Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических

навыков и привычек. Необходимо неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных хоккеистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния хоккеистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	8	10	12-14	18	29
Количество тренировок в неделю	5	5	8	12	14
Общее количество часов в год	384	520	624-728	936	1508
Общее количество тренировок в год	260	260	416	624	728

**Примерный годовой план распределения часов для начального этапа
1-го года спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	7	7	10	12	12	12	12	115
Специальная физическая подготовка	4	4	6	7	7	7	7	4	4	5	5	5	65
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	3	5	5	5	5	4	3	3	3	3	43
Техническая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	7	7	6	5	6	84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	7	4	2	1	1	6	7	7	7	7	61
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	8
Контрольные нормативы и переводные испытания	2					2							4
Медицинский контроль	2						2						4
ВСЕГО	32	30	32	32	32	32	31	32	33	33	32	33	384

**Примерный годовой план распределения часов для начального этапа 2 года
спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	11	12	15	16	16	16	150
Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	7	78
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	6	6	6	7	7	5	4	4	3	3	3	58
Техническая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	9	9	9	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	7	6	6	4	7	7	7	8	7	7	80
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	1	1	2	4	4	4	4	2	1	1	1	1	26
Контрольные нормативы и переводные испытания	2					2							4
Медицинский контроль	2						2						4
ВСЕГО	43	43	43	44	44	44	44	44	43	43	42	43	520

Примерный годовой план распределения часов
для тренировочного этапа 1-го года спортивной подготовки

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Общая физическая подготовка	9	10	10	9	9	9	8	12	12	12	12	12	124
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	11	11	10	9	9	9	9	9	119
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	4	4	56
Техническая подготовка	11	12	13	13	13	13	13	10	10	10	10	10	138
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	12	9	8	6	2	8	12	12	12	11	11	113
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	56
Контрольные нормативы и переводные испытания	2					4						2	8
Медицинский контроль	2						2						4
Восстановительные мероприятия				1	2	2	1						6
ВСЕГО	52	52	52	53	53	53	53	52	51	51	50	52	624

Примерный годовой план распределения часов
для тренировочного этапа 2-го года спортивной подготовки по виду спорта
хоккей с мячом

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Теоретическая и психологическая подготовка	10	11	8	7	7	7	9	11	11	11	10	12	114
Общая физическая подготовка	10	12	12	11	10	10	10	12	13	13	13	13	139
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	10	12	138
Технико-тактическая подготовка	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	5	5	72
Техническая подготовка	13	13	14	18	18	18	13	13	12	12	12	12	168
Приемные и переводные испытания	2						4		2				8
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	5	6	7	8	8	8	6	5	5	5	4	5	72
Восстановительные мероприятия				1	2	2	1						6
Самостоятельная работа										2	5		7
Медицинский контроль	2							2					4
ВСЕГО	60	60	60	64	64	64	60	60	59	59	59	59	728

Примерный годовой план распределения часов
для тренировочного этапа 3-го года спортивной подготовки по виду спорта
хоккей с мячом

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Теоретическая, психологическая подготовка	12	15	13	12	10	10	11	16	18	18	14	17	166
Общая физическая подготовка	9	9	9	7	7	7	7	10	14	14	11	13	117
Специальная физическая подготовка	12	12	10	10	10	10	10	12	12	12	9	14	133
Технико-тактическая подготовка	8	9	9	9	9	9	8	8	5	5	5	5	89
Техническая подготовка	18	18	20	19	19	19	19	17	15	15	10	11	200
Приемные и переводные испытания	2						4					4	10
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	6	6	6	9	9	9	6	4	4	3	3	3	68
Инструкторская и судейская практика			3	5	5	5	5						23
Медицинский контроль	2							2					4
Самостоятельная работа											16		16
Восстановительные мероприятия				1	2	2	1						6
ВСЕГО	69	69	70	72	71	71	71	69	68	67	68	67	832

Примерный годовой план распределения часов
для тренировочного этапа 4-го года спортивной подготовки по виду спорта
хоккей с мячом

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Теоретическая, психологическая подготовка	15	17	15	12	12	9	14	15	17	17	17	17	187
Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	8	9	10	12	12	10	15	122
Специальная физическая подготовка	12	12	11	10	10	10	11	12	13	13	11	15	140
Технико-тактическая подготовка	9	9	10	10	10	9	9	8	5	5	5	5	94
Техническая подготовка	20	21	21	20	20	20	20	20	17	16	12	18	225
Приемные и переводные испытания	4					4			4				12
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	5	6	6	10	10	10	6	4	4	3	3	5	72
Инструкторская и судейская практика		3	5	5	5	5	5	2	2				30
Восстановительные мероприятия				4	4	4	4	2	2				20
Медицинский контроль	3							3					6
Самостоятельная работа										10	18		28
ВСЕГО	78	78	78	79	79	79	78	76	76	76	76	75	936

**Примерный годовой план распределения часов
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
Общая физическая подготовка	10	10	9	8	8	8	8	9	10	10	10	16	116
Специальная физическая подготовка	19	17	18	16	16	14	14	18	18	18	14	22	204
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	30	32	32	32	32	30	30	30	30	28	20	30	356
Техническая подготовка	21	22	23	24	24	24	24	24	24	20	15	20	265
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	26	20	20	21	21	27	28	21	23	29	292
Участие в соревнованиях и тренировочные игры	8	10	12	14	12	12	12	9	8	4	4	6	111
Восстановительные мероприятия				4	6	5	5	5	4				29
Инструкторская и судейская практика	3	5	6	10	10	10	10	2					56
Медицинский контроль	4						4						8
Тестирование и контроль	4					4				4			12
Самостоятельная работа										19	40		59
ВСЕГО	127	124	126	128	128	128	128	124	122	124	126	123	1508

Примечания: 1. При подготовке программного материала для проведения теоретических занятий рекомендуется отражать: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена.

2. При подготовке программного материала для проведения тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, контрприемы); ОФП; СФП; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Республики Хакасия. Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Количество стартов	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	мин.	2	10	10	15	10
	макс.	3	15	15	16	15
Отборочные	мин.	1	3	2	2	2
	макс.	2	5	3	3	3
Основные	мин.	-	5	10	15	20
	макс.	-	6	15	18	21

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4	Мяч хоккейный	штук	20
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мяч набивной от 0.5 до 5 кг.	штук	3
7	Пирамида для клюшек	штук	2
8	Скамейка гимнастическая	штук	4
9	Станок для точки коньков	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Стойки для обводки	штук	30
12	Чехлы для клюшек	штук	5
13	Чехлы для коньков	пар	40

Таблица 2

№ п/ п	Наименование спортивного инвентаря индивидуаль- ного пользования	единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовк и		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст - вования спортивног о мастерства	
				кол-во	срок эксплуат	кол-во	срок эксплуат	кол-во	срок эксплуат
1	Клюшки для игры в хоккей с мячом	штук	на занимаю - щегося	-	-	10	1	20	1
2	Мяч хоккейный	штук	на занимаю - щегося	-	-	5	1	10	1
3	Брюки хоккейные	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	1	2	1

4	Гетры	пар	на занимаю - щегося	-	-	2	1	4	2
5	Жилетка для тренировок	штук	на занимаю - щегося	-	-	2	2	2	1
6	Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на занимаю - щегося	-	-	1	1	1	1
7	Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на занимаю - щегося	-	-	1	1	1	1
8	Защитный шлем	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	1	2	1
9	Кепка солнцезащитная	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	1	1
10	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1	1	1
11	Костюм ветрозащитный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	-	-
12	Костюм спортивный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	-	-
13	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	-	-
14	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	-	-
15	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на занимаю - щегося	-	-	-	-	-	-
16	Перчатки для вратаря	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1	2	1
17	Свитер хоккейный	штук	на занимаю - щегося	-	-	2	1	2	1
18	Сумка спортивная	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	1	1
19	Термобелье	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-	1	1
20	Трусы хоккейные	штук	на занимаю - щегося	-	-	2	1	2	1
21	Футболка	штук	на занимаю - щегося	-	-	2	1	2	1
22	Шапка спортивная	штук	на занимаю - щегося	-	-	2	1	2	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	Переводные нормативы по ОФП, СФП	9	9	12	30
	свыше года	Переводные нормативы по ОФП, СФП	9	10	12	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	Переводные нормативы по ОФП, СФП	10	11	12	22
	2 г.	Переводные нормативы по ОФП, СФП	11	12	12	22
	3 г.	Переводные нормативы по ОФП, СФП 3 юн. разряд	12	13	12	22
	4 г.	Переводные нормативы по ОФП, СФП 2 юн. разряд	13	14	12	22
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 г.	Переводные нормативы по ОФП, СФП 1 взр. разряд	15	16	8	22
	свыше года	Переводные нормативы по ОФП, СФП 1 взр. разряд	16	17	8	22

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

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

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

Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого спортсмена и каждого этапа любого годового цикла многолетней тренировки. То есть, любому результату должна быть своя "цена" в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов тренировки.

Регулярная, последовательная многолетняя тренировка от самого младшего возраста до взрослых обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за

год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств спортсмена, в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств, и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения степени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту, предлагаем ориентироваться на систему многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ по объему и интенсивности средств спортивной подготовки в соответствии с квалификацией от новичка до мастера спорта.

Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным группам с 10 до 20 лет - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически спортсмену будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание степени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо

объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену усиленную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Тренер не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Тренер, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность тренировочного процесса каждой тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы тренировочных занятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой тренировочной программы, как в летней тренировке (без снега), так и в зимней тренировке (на снегу), на основе данных наблюдений тренера и медицинского контроля с целью предупреждения глубокого переутомления организма необходимо заменить часть больших нагрузок на малые и средние или заменить одну-две недели развивающего режима неделями поддерживающего или разминочного (восстановительного) режимов по общей напряженности тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием

здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле тренировки.

Необходимо при появлении признаков переутомления сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, выходя на тренировку больным. Любая тренировка не должна быть в ущерб здоровью. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям спортсмена. Тщательное планирование и соблюдение в тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе тренировочного занятия недельного микроцикла, этапа и всего годового цикла спортсмен обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений, периодически показываться врачу. Спортсмен ни в коем случае не должен стремиться полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо. Сопrotивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и

соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Выполненная программа годового цикла тренировки является подготовкой и допуском к более напряженной тренировочной программе последующего годового цикла. Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Разработанные возрастные стандарты тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной тренировки на этапах и периодах в годовых циклах многолетней тренировки от новичка до мастера спорта и система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена, позволяют точнее определять индивидуальные ежегодные тренировочные программы по объему и интенсивности средств подготовки каждому спортсмену на многолетнем пути к спорту высших достижений.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух–трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Для плодотворной работы со спортсменами любого возраста тренеру необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и волевой подготовки спортсмена.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи

каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «хоккей с мячом» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

1. приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);
2. дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
3. изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
4. дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

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

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

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду, постепенно повышается для тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочной работы.

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

счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей

специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Задачи соревновательного периода:

1. дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. изучение, закрепление и совершенствование техники;
3. овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
4. совершенствование моральной и волевой подготовки.

Соревновательный период делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле:

Задачи переходного периода:

1. сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2. обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
3. устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

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

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

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

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «хоккей с мячом» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика

тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям на льду хоккейного поля допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею с мячом возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании мяча, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного поля проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, налокотники, щитки, раковину, перчатки, коньки)

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.8. Не кататься на тесных или свободных коньках

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное

учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ.

5. Требования безопасности по окончания занятий.

5.1. Снять хоккейную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

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

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения

со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) Упражнения для развития силы: подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Велосипедный спорт. Плавание.

2.5.2. Техническая подготовка для групп начальной подготовки (предледовая, ледовая)

На этапе предледовой специальной подготовки для групп начальной подготовки проводятся следующие занятия:

1. Совершенствование техники координационных упражнений с клюшкой. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.
2. Обучение технике имитации бега на коньках на месте, в движении вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу на месте, так и в движении. Воспитание скоростно - силовых качеств.
3. Ознакомление с игровыми амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.

4. Теоретические занятия: правил игры в хоккей с мячом, спортивный инвентарь и уход за ним; режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.

На этапе ледовой подготовки для групп начальной подготовки:

1. Обучение технике бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким ударным);
2. Совершенствование техники: торможения на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 градусов, бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед.
3. Воспитание общей выносливости, силы.
4. Обучение технике: поворота из положения лицом вперед в положение спиной вперед.
5. Техника ведения мяча клюшкой на льду в движении на коньках. Передачи мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
6. Теоретические занятия: просмотр игр команды мастеров (беседы).

Методика начального обучения технике владения коньками юных хоккеистов предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках на льду, комплекс специальных упражнений на льду.

1. Подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег с поворотом на 360° в обе стороны. Бег по пересеченной местности, по песку, по воде.

2. Принятие основной стойки хоккеиста: в положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носки. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

3. Специальные упражнения на льду: скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Толчок правой ногой. Скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия.

Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Скольжение спиной вперед по прямой не отрывая коньков ото льда. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Бег спиной вперед по

прямой попеременным толчком каждой ноги. Бег спиной вперед по дуге переступанием в правую, левую стороны.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты выпрямляют опорную ногу (это неправильно). В дальнейшем процессе обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока обучающийся не обрел хорошей устойчивости на коньках (2 месяца). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Плечи у юного хоккеиста не должны быть наклонены вперед, особенно при старте.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом от простого к сложному не форсируя обучение.

Основные задачи совершенствование катания на коньках

До выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильной шнуровки коньков, ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях и заточке коньков.
2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

На льду:

1. Скольжение на двух ногах.
2. Самостоятельное движение по прямой.
3. Движение по кругу.
4. Перебежки.
5. Торможения разными способами.
6. Другие упражнения простого катания на коньках (скольжения в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед на прямой и на повороте, повороты на месте, на ходу, прыжки на двух коньках через препятствия и т.д.)

До выхода на лед выполняются следующие упражнения:

1. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступания с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).
2. Приседание на двух ногах. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
3. На широко (на ширине плеч) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и согнутой ноге.
4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

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

Обучение самостоятельному передвижению на коньках

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перевести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удержания их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратиться, выполнить тоже упражнение, но с другой ноги.
2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке.
3. Выполнять предыдущее упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большем наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Совершенствование движения по кривой

Упражнения на коньках на полу:

1. Стоя на двух коньках, поочередно один из них направлять под углом внутрь – левый под углом вправо, а правый под углом влево – переводить на наружное ребро полоза и переносить на него вес тела.
2. Ходьба шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом влево, по прямой и по кругу радиусом 1-2 метра. Левый конек направлять носком вправо. То же в другую сторону.
4. Стоя на слегка согнутых ногах, на счет раз – левую ногу занести за правую в положение окончания левой ногой, на счет два возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках на льду:

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.
2. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаться по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком. То же в другую сторону.
5. Чередование четырех шагов по прямой и четырех перебежкой. То же в другую сторону.
6. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Совершенствование торможения

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

1. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево). Такое движение сразу повторяют левым коньком.
2. Торможение полуплугом правым коньком. Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. То же левым коньком.
3. Торможение плугом. Поставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние ребра.
4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.
5. Торможение наружным ребром правого конька. Правым конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение.
6. Разучивание всех способов торможения начинают из положения скольжения на двух коньках, не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках

1. Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее управление (на четыре счета).
3. Упражнение «ласточка» - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.
4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед наружу.
7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.
8. Повороты кругом в движении. Скользя на двух коньках вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро

поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков.

9. Игры на льду: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Совершенствование посадки

Задачи:

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

Для решения этих задач применяют следующие упражнения.

В основной стойке (о.с.)

1. Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину, взять одной другую за запястье, на счет «два» руки вниз.
2. И.П. и действия на счет «раз» те же, что и в упр.1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклоняться вперед и сгибать ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища). На счет «три» вернуться в и.п.
3. Из того же и.п. на удлинённый счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину. На «три» в и.п.
4. Сидя на краю стула или скамейки ноги (стопы) в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки.

Совершенствование посадки способствует также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног на месте, в стороны, вперед, вперед - в стороны и на крутом песчаном спуске горы.

Совершенствование бегу по прямой

В обучение бегу по прямой входят:

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

Совершенствование движения ног

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньке и еще более уверенному смещению вперед-внутрь. Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает

устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка.

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

Совершенствование толчка

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

1. Имитация на месте: занимающийся не касается доски, которая в каждом шаге тренера ставится в 1-2 см сзади от толчковой ноги.
2. Имитация на месте: занимающийся, заканчивая толчок, носком ноги касается доски или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см перед ногой.

Упражнения в беге на коньках

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпущать назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которой вначале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону – вперед.
3. Увеличить поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления. Необходимость сильного упора коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличить этот поворот и находить нужное коньку место.

Совершенствование смещению

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед, и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед пригибая ходьба, всевозможные

прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы возможно дольше сохранять опорную ногу согнутой в коленном суставе. Обучение смещению возможно больше вперед проходит в единстве с обучением увеличению поворота опорного конька носком в сторону. Применяют упражнения выполнение которых требует сильного упора коньком назад: бег с тяговым усилием.

Совершенствование согласования всех движений

Упражнения, выполняемые без коньков, на месте, без перемещения:

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
3. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую, сторону.

Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.
2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.
3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.
4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».
5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).
6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.
7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.

2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграниченной линии на другую. (или ставя ногу на постоянном расстоянии от нее). Постепенно увеличивать продвижением
3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.
5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
6. Имитация бегущими шагами на песчаном подъеме в гору.
7. Прыжковая имитация.

Упражнения при беге на роликовых коньках:

1. Бег на коньках с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.
2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.
3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.
4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру, бег с тяговым усилием.
5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движением вверх непосредственно после толчка.
6. Бег в облегченных условиях, энергичное прохождение участков дорожки при попутном ветре, прохождение прямой после разгона на повороте.
7. Бег с возможно меньшими отклонениями в стороны.
8. Прохождение отрезков на время, при этом хоккеист стремится:
 - бежать в тупой посадке, увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.
 - отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большему продвижению вперед в каждом шаге; сохранять сильный упор коньком в лед до полного разгибания толчковой ноги;
 - бежать в достаточно быстром темпе;
 - в каждом шаге стремиться отталкиваться все лучше и лучше.

Совершенствование бегу на повороте

К частным задачам обучению бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на наружное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованию всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед-влево.

Повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой.

Направленный вправо левый конек быстро откатывается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре.

При постановке левого конька сильно повернутым вправо и повороте правого конька носком влево скрестный шаг получается сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частными шагами.

Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения перебежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно, наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
6. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частными шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.
7. То же на середине поворота.
8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение учащийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.
9. Бег за сильным высокотехническим игроком.

Совершенствование бега со старта

Упражнения без коньков:

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед в сторону, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору.)
2. Обычный бег на скорость.

Упражнения на коньках:

1. Ускорения в беге (старты с ходу).
2. Из положения на старте выполнить первые три-четыре шага.
3. Из положения на старте пробежать 20-40м.
4. Бег с тяговым усилием (сходу).
5. бег со старта при входе в поворот.
6. Бег со старта в паре.
7. Бег со старта в группе.
8. Бег со старта по сигналу.

2.5.3 Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовкиУпражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толчки, метания камней, набивных мячей (весом до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м, бег по воде, многоскоки на песке. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других силовых приемов хоккея.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перескоком предметов и т. д.

Упражнения для развития быстроты:

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячом (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом). Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости:

На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 уд./мин) и переменный бег (частота пульса 130/180 уд./мин). Кроссы 3-6 км. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной, (длительностью одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 2-3). Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с умеренным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 5 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

2.5.4. Специальная физическая подготовка для тренировочных групп 1 и 2 годов спортивной подготовки

Упражнения для развития силы (взрывной):

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 5-6км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением передвижением. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

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

Техника и тактика игры в хоккей с мячом

Техника игры

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге, торможение на одной и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия, выпады в движении, приседания на одну, два колена, падения на два колена. Падения в движении на одно, два колена с вращением (с поворотом и последующим вставанием и ускорением.) Выполнение виражей по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в данном направлении.

Техника нападения

Броски мяча:

Совершенствование ранее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. Удар – бросок во всех вариантах-с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой.

Ведение мяча:

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

Прием мяча:

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

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение-бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием-ведение-передача.

Прием «коньком, клюшкой с уступающим движением и без него», ведение «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие». Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием и другие.

Техника обороны

Отбор мяча и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и отбор мяча в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Ловля мяча, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактика нападения

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в

более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения мяча, передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот, или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна» проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньков, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи оставлением, выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание мяча в зону по диагонали в угол и вдоль борта.

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

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

Физическая подготовка

Общefизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и

суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону.

Тактика игры вратаря

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости переключения:

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада седа, лежа – рывки на 2-3м. Упражнения в ловле теннисного мяча (малого)

2.5.5. Техника и тактика игры тренировочных групп 3, 4 годов спортивной подготовки

Техника игры

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

Техника нападения

Ведение мяча:

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

Броски мяча:

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении после боковой, встречной передачи, по уходящему мячу. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление мяча после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

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

Прием мяча:

Ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки мяча с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением мяча партнеру. Остановки быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока, принимающего мяч, остановки мяча, летящего по воздуху клюшкой. Совершенствование приемов ловли мяча на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за мяч при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях приближенных к игровым. Совершенствование обводки.

Техника обороны

Отбор мяча и игра туловищем. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с отрыванием и выбором места для получения мяча от партнера для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча ранее изученными способами, в условиях близким к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование, тактических взаимодействий при введении в

игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках, при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. «Опека» игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата мяча, применения силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении мяча в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли мяча ловушкой и отбивания мяча, овладение отскочившим мячом. Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускания на два колена.

Тактика игры вратаря

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

2.5.6. Техника и тактика игры для групп спортивного совершенствования

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу мяча с любой точки поля, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностях (устомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д.).

Тактическая подготовка

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

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного-трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

Тактика обороны

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функции в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученных командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения мячом при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящего мяча клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком, летящего мяча грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящего мяча предплечьем и мячом. Обучение технике отбивания низко летящего мяча щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником находящимся за воротами при передаче мяча на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергизатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными хоккеистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных хоккеистов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная, реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися

повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен во время контрольных испытаний. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному хоккеисту некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки другим. Особенно остро нуждается в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному хоккеисту показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию. Подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного хоккеиста, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной

специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики хоккея с мячом, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10 - 20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция.

		разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторн ой системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановитель- ных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	1 Ускорение восстановительног о процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально) Душ - теплый/ умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности.	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляции.
этап спортивного совершенствования			
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работо- способности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстано- вительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и Психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 - 5 дней

	профилактика переутомления.		
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды.	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

2.8. Антидопинговые мероприятия

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита.

1. Искривление моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме

допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Экспериментальная программа

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте. Второе - это работа с администрацией спортивных школ и тренерским составом.

В связи с этим, нами была сформирована образовательная программа «Профилактика применения допинга в современном спорте», целью которой является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. Для этого предлагается изучение основных концепций и подходов, существующих в мире для борьбы с допингом, а также ключевых проблем, существующих в современной антидопинговой политике. Программа курса предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей российского спорта. В результате она должна создать у юных спортсменов:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

4. сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

№	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список - запрещенный список	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы

тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	
	2 г.	-	-
	3 г.	20	20
	4 г.	20	20
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	45	45

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий.

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «хоккей с мячом»

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	5
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «хоккей с мячом», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей с мячом»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

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

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с)	Бег на 20 м на коньках (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,6 с)
	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 11,2 с)	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 12,2 с)
	Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 11,5 с)	Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 12,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

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

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

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

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

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило проводится в конце тренировочного года.

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года спортивной подготовки спортсмены должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения спортсменами переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Организация медико-биологического обеспечения (МБО).

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую направленность и наблюдения тренера. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий. Это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий. Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья юных спортсменов;
- 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, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация спортсменов в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех занимающихся в спортивной школе.

В целях предупреждения нарушений здоровья у занимающихся спортивной школы рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ не менее 1 раз в течение года;
- 2) регулярные врачебно-тренерские наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, 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;
- 4) контроль использования спортсменами фармакологических средств.

IV. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе юных хоккеистов. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставятся задачи завоевать определенное место, позволяющее участвовать на соревнованиях более высокого уровня.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результата.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Авторская программа по хоккею с мячом./ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов/ В.А. Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
4. Зиганшин О.З., Кононенко П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006.38с.
5. Коротко И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. 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.- Москва: ФХМР, 2013. - 54с.
8. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999 2004)/ Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – С.574-591.
9. Фатеева О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (Текст)/ О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев.- Иркутск: 2008.-132 с.
- 10.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом от 26.12.2014г. №1079
- 11.Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадем Пресс, 2000.

Интернет ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства Спорта Российской Федерации
- <http://stm19.ru/news/3259> - сайт Министерства Спорта Республики Хакасии
- <http://www.rusbandy.ru/> - сайт Федерации хоккея с мячом России