

## Содержание

|       |                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                           | 4  |
| 1.1   | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности                                                                                                                                                                       | 4  |
| 1.2   | Специфика организации тренировочного процесса.                                                                                                                                                                                  | 7  |
| 1.3   | Структура системы многолетней подготовки                                                                                                                                                                                        | 10 |
| 2     | Нормативная часть                                                                                                                                                                                                               | 11 |
| 2.1   | 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. | 11 |
| 2.2   | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.                                                                                                                                                    | 13 |
| 2.3   | Планируемые показатели соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                           | 14 |
| 2.4   | Режим тренировочной работы                                                                                                                                                                                                      | 15 |
| 2.5   | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку                                                                                                                                  | 17 |
| 2.6   | Предельные тренировочные нагрузки                                                                                                                                                                                               | 18 |
| 2.7   | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности                                                                                                                                                                    | 20 |
| 2.8   | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию                                                                                                                                                                   | 20 |
| 2.9   | Требования к количественному и качественному составу групп                                                                                                                                                                      | 24 |
| 2.10  | Объем индивидуальной спортивной подготовки                                                                                                                                                                                      | 25 |
| 2.11  | Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)                                                                                                                                            | 26 |
| 3     | Методическая часть                                                                                                                                                                                                              | 29 |
| 3.1   | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований                                                                                     | 29 |
| 3.2   | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок                                                                                                                                                                  | 29 |
| 3.3   | Рекомендации по планированию спортивных результатов                                                                                                                                                                             | 31 |
| 3.4   | Требования по организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля                                                                                                                         | 32 |
| 3.5   | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.                                                                                                                    | 34 |
| 3.5.1 | Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки                                                                                                                                                                               | 35 |
| 3.5.2 | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                                       | 38 |
| 3.5.3 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                                                                                                              | 44 |
| 3.5.4 | Этап спортивного совершенствования мастерства                                                                                                                                                                                   | 50 |
| 3.5.5 | Этап высшего спортивного мастерства                                                                                                                                                                                             | 54 |
| 3.5.6 | Примерные годовые планы тренировочного процесса                                                                                                                                                                                 | 59 |
| 3.6   | Рекомендации по организации психологической подготовки                                                                                                                                                                          | 66 |
| 3.7   | Планы применения восстановительных средств                                                                                                                                                                                      | 71 |
| 3.8   | Планы антидопинговых мероприятий                                                                                                                                                                                                | 74 |
| 3.9   | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                                       | 74 |
| 4     | Система контроля и зачетные требования                                                                                                                                                                                          | 76 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 | Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом                                                                                                                                                         | 76 |
| 4.2 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.                                | 76 |
| 4.3 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.                             | 77 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования. Организация медико-биологического обследования. | 81 |
| 5   | Перечень информационного обеспечения                                                                                                                                                                                                                | 87 |
| 6   | План физкультурных и спортивных мероприятий                                                                                                                                                                                                         | 88 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа спортивной подготовки** Государственного бюджетного учреждения Республики Коми «Спортивная школа олимпийского резерва №1» во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1079).

**Цель** Программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий хоккеем с мячом, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, подготовка спортивного резерва для команд высшего спортивного мастерства.

Подготовка хоккеиста - спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами Программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды Республики Коми и РФ в своих возрастных категориях);
- подготовка спортсменов в состав команд профессиональных клубов хоккея с мячом;
- повышение стабильности высоких результатов в республиканских и всероссийских соревнованиях.

## **1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.**

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, которая проводится на ледяном поле (длиной 90-110 м и шириной 50-70 м) с участием двух команд, в каждой - по десять полевых игроков и одному вратарю. Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота защищают вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забить больше голов в ворота соперника. Характерным для игры является особая быстрота передвижений на коньках, широкий маневр и быстрая смена игровых положений.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей». В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Хоккей с мячом самым тесным образом связан со многими игровыми видами спорта. Особенно обращает внимание на себя родство хоккея с мячом с футболом (правила соревнований, поле для игры, количественный состав игроков и т.д.) и нередко хоккей с мячом называют зимним футболом. Хоккей с мячом доступен людям почти всех возрастов, причём как мужчинам, так и женщинам.

### Поле для игры.

Поле для хоккея с мячом представляет собой прямоугольную площадку длиной 90 — 110 и шириной 50 — 70 метров, залитую льдом.

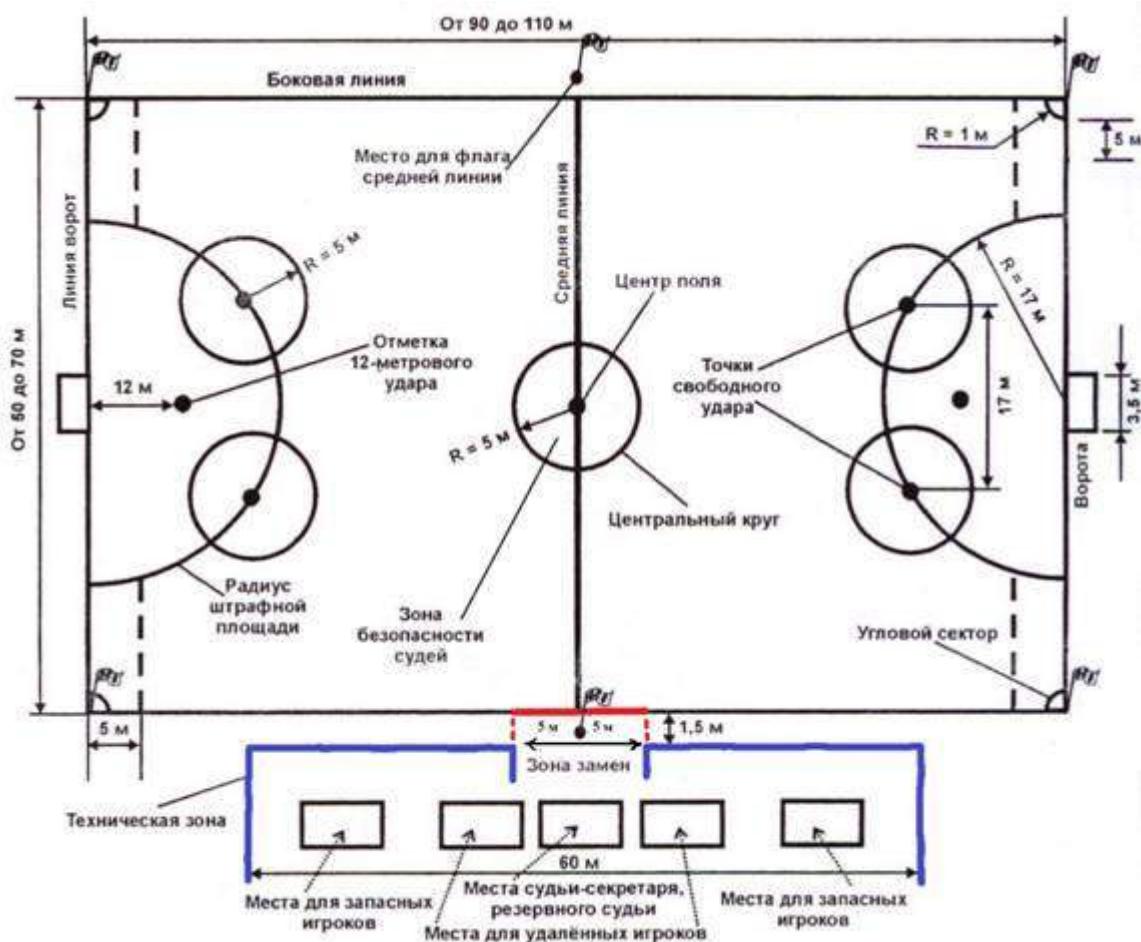


Рисунок 1. Разметка поля для игры в хоккей с мячом

Разметка поля резко отличается от разметки футбольных полей или площадок для хоккея с шайбой. Нанесенные красной сплошной краской линии и окружности отмечают кромки и среднюю линию поля, центральный круг, полукруглые штрафные площади (с

кругами для установки игроков при осуществлении свободных ударов), и сегменты угловых секторов. В поле обозначаются точки центра поля и точки для осуществления штрафных ударов. Кроме этого, для правильного расположения игроков при нанесении угловых ударов на поле наносится пунктирная линия, параллельная линии ворот. В углах поля и по обеим сторонам средней линии выставляются флажки. У боковых кромок поля устанавливаются подвижные бортики высотой 12 — 18 см, верх которых должен иметь защитный слой из резины или поролона.

### *Инвентарь.*

**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.

**Клюшка**, используемая в хоккее с мячом, состоит из ручки овального профиля, стержня и крюка, крюк на клюшках для хоккея с мячом выгнутый, а не прямой. 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.** Для игры в хоккей с мячом используется маленький мячик диаметром примерно 63 мм и весом около 60 грамм. Правила требуют, чтобы мяч был окрашен в яркий цвет. В течение долгого времени в России использовались мячи оранжевого цвета (именно этому обстоятельству обязан своим появлением неофициальный термин «оранжевый град» — ситуация, когда в ходе игры одна из команд забила в ворота другой десять или более мячей; хотя этот показатель не дает команде никаких турнирных преимуществ, «оранжевый град» для болельщиков служит показателем высокого класса команды и является очень престижным), в настоящее время чаще используются малиновые мячи (среди болельщиков бытует мнение, что использование этого цвета более удобно при телевизионных трансляциях игр по хоккею с мячом, впрочем, это мнение официально никем не подтверждено). Кроме того, в течение долгого времени в СССР использовались мячи, в которых твердая сердцевина помещалась в упругую оплетку, благодаря чему проводившиеся в Советском Союзе соревнования детских команд по хоккею с мячом имели название «плетёный мяч».

### *Состав команд.*

Каждая из участвующих в игре команд, по общему правилу, должна выставить на поле 11 игроков, включая вратаря. В хоккее с мячом широко применяются удаления игроков в качестве наказания за допущенные нарушения правил, однако при этом на поле в составе каждой из команд должно оставаться не менее половины состава игроков команды соперника (если кто-то из них нарушит правила — применяются отложенные штрафы, когда новый нарушитель покидает поле только после возвращения кого-либо из удаленных ранее игроков после отбытия штрафа). Игроки могут быть заменены в любой момент и не-

ограниченное количество раз, но замена должна осуществляться только в специально отведенной зоне у флага, стоящего на краю центральной линии и в присутствии судьи на поле или судьи-секретаря. Полевые игроки имеют одно из трех амплуа — защитник, полузащитник или нападающий. Функция защитника — остановить продвижение игроков другой команды к воротам своей команды. Функция нападающих — продвинувшись к воротам другой команды, забить гол. Функция полузащитников — быть связующим звеном между обороной и нападением. Однако, ни сами амплуа, ни специальные полномочия игроков каждого амплуа, ни тем более соотношение присутствующих на поле игроков каждого амплуа правилами не установлено. Правила хоккея с мячом фиксируют лишь специфичный статус вратаря. Вратарь — единственный игрок, который не использует клюшку, имеет право брать мяч рукой (но только в пределах своей штрафной площади), имеет право играть, не только стоя на коньках, но и совершая падения и прыжки на лед. Форма вратаря по своему цвету должна отличаться от формы полевых игроков. Правила также устанавливают, что в составе каждой команды должен быть капитан, который наделен дополнительными правами и обязанностями. К примеру, капитан обязан выводить команду на поле и первым приветствовать игроков другой команды и зрителей, и является единственным игроком команды, имеющим право просить объяснений у судей (правила специально оговаривают — «в вежливой и корректной форме»). На левой руке капитан должен иметь повязку, цвет которой должен быть контрастным по отношению к цвету его формы.

### *Продолжительность игры.*

Стандартная продолжительность игры в хоккее с мячом для взрослых и юниорских команд - два тайма по 45 минут с перерывом продолжительностью до 20 минут. Во время перерыва команды меняются воротами. На периоды выведения мяча из игры, хронометраж игры не приостанавливается: потерянное время учитывается судьёй и добавляется по окончании соответствующего тайма. По этой причине, как правило, после истечения времени каждого тайма игра продолжается в течение времени, добавленного арбитром.

Правила содержат целый ряд случаев, когда продолжительность игры отличается от стандартной:

- 1) *при игре старших юношей* (15 — 16 лет) игра состоит из двух таймов по 40 минут,  
*при игре юношей* (14 – 15 лет) - из двух таймов по 35 минут,  
*при игре младших юношей* (13 — 14 лет) — из двух таймов по 30 минут,  
*при игре старших мальчиков* (12 – 13 лет) – из двух таймов по 25 минут,  
*при игре мальчиков* (11 – 12 лет) – из двух таймов по 20 минут;
- 2) в случае, если игра идет на открытом воздухе, и его температура составляет ниже –35 °С по решению главного судьи игра (если по решению судьи она не отменена вовсе) проводится в три (по 30 минут) или четыре (из них два по 25 и два по 20 минут) тайма равной продолжительности с перерывами по 10 или 15 минут;
- 3) правила турнира, в рамках которого проводится игра, могут предусматривать, что в случае, если основное время закончилось вничью, проводится дополнительный тайм (20

или 30 минут), в середине которого команды меняются воротами (это характерно для кубковых игр или игр в турнирах «плей-офф»).

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать систему соревнований и систему тренировки, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеиста.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);
- «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия); эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий; мастерство выполнения игровой функции;
- активность («агрессивность», творчество) в игре — с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины; уровень развития специальных качеств и способностей; морфологические признаки; морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения хоккею с мячом:

- **Развитие скорости:** скорость реакции, передвижения, скорость владения клюшкой, умение принимать быстрые решения — те параметры, которые помогут хоккеисту в дальнейшем стать действительно профессиональным игроком.
- **Развитие выносливости:** помимо быстроты реакции, хоккей с мячом — игра, требующая постоянного напряжения. Движение, в котором прибывают хоккеисты на льду, неподготовленного игрока быстро утомляет. Да и человек со средней подготовкой не сможет выдержать длительную тренировку. Именно поэтому важно давать спортсмену долговременные, пусть и небольшие, нагрузки, которые помогут ему находиться в активном состоянии продолжительный период.
- **Развитие силы:** без натренированных мышц и физической силы в хоккее с мячом успехов не достичь. Сила — это и часть выносливости, и составляющая скорости, от которой зависит правильное передвижение на коньках, а также сила и быстрота удара.

- **Развитие координации:** координация является совершенно специфической особенностью хоккея с мячом. Лед придает игре динамичности, скорости, большей эмоциональности, требует высокого уровня координации. Важно делать акцент на координации, давать упражнения на равновесие.

В целом, хоккей с мячом, как и многие другие виды спорта, требует развития и развивает целый ряд навыков. Здесь и смелость, и уверенность, и умение брать на себя ответственность.

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке спортсменов: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Высокая степень мастерства в хоккее с мячом может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Центральным компонентом подготовки хоккеистов является система *спортивной тренировки*. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой, и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку хоккеиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки хоккеиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки хоккеиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Настоящая программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемствен-



ность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- рост объема интегральной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные (сенситивные) периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки (периоды: первый, второй год);
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: первый, второй, третий, четвертый годы);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- ✓ этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**2.1. 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.**

*Таблица 1*

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 2                                  | 9                                                 | 12                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                  | 10                                                | 12                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 14                                                | 8                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 15                                                | 8                             |

**Группы начальной подготовки** – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями Программы.

**Тренировочные группы** – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся хоккеем с мячом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся хоккеем с мячом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на республиканских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапе высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом – **9 лет**.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных

случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Центральным компонентом подготовки хоккеиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую, психологическую подготовку, медико-восстановительные мероприятия. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

**Таблица №2**

| <i>Раздел спортивной подготовки</i>                    | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> |                   |                           |                       |                                                      |                                            |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                        | <i>Этап начальной подготовки</i>          |                   | <i>Тренировочный этап</i> |                       | <i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | <i>Этап высшего спортивного мастерства</i> |
|                                                        | <i>1 год</i>                              | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i>        | <i>Свыше двух лет</i> |                                                      |                                            |
| Общая физическая подготовка (%)                        | 28-30                                     | 28-30             | 18-20                     | 12-16                 | 8-10                                                 | 8-10                                       |
| Специальная физическая подготовка (%)                  | 16-18                                     | 14-16             | 14-20                     | 14-20                 | 14-18                                                | 12-14                                      |
| Техническая подготовка (%)                             | 22-24                                     | 22-24             | 22-26                     | 24-26                 | 18-22                                                | 18-20                                      |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 14-18                                     | 14-18             | 16-18                     | 20-24                 | 20-24                                                | 18-22                                      |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)      | 10-12                                     | 10-14             | 8-10                      | 10-12                 | 24-26                                                | 24-26                                      |

|                                                              |     |     |      |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 4-6 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
|--------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую и интегральную подготовку, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие хоккеиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке хоккеиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Таблица №3**

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

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются на основные, отборочные, контрольные.

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, городские, республиканские, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей с мячом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **2.4. Режим тренировочной работы.**

Тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (года) спортивной подготовки.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по хоккею с мячом допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица № 4

| N п/п                                                       | Вид тренировочных сборов                                                                    | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                               |                                                    |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                             | Этап высшего спортивного мастерства                                                   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |                                                                 |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |                                                                                             |                                                                                       |                                               |                                                    |                           |                                                                 |
| 1.1.                                                        | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям                             | 21                                                                                    | 21                                            | 18                                                 | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.                                                        | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                 | 21                                                                                    | 18                                            | 14                                                 | -                         |                                                                 |
| 1.3.                                                        | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                      | 18                                                                                    | 18                                            | 14                                                 | -                         |                                                                 |
| 1.4.                                                        | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14                                                                                    | 14                                            | 14                                                 | -                         |                                                                 |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы.</b>                  |                                                                                             |                                                                                       |                                               |                                                    |                           |                                                                 |
| 2.1.                                                        | Тренировочные сборы по                                                                      | 18                                                                                    | 18                                            | 14                                                 | -                         | Не менее 70%                                                    |

|      |                                                                                                                                                                                                       |                                    |            |                                               |   |                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | общей или специальной физической подготовке                                                                                                                                                           |                                    |            |                                               |   | 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 образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                  | До 60 дней |                                               | - | В соответствии с правилами приема                                                          |

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

### ***Медицинские требования.***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Республиканском физкультурно-спортивном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

### ***Возрастные требования.***



С учетом специфики вида спорта хоккей с мячом, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- *Этап начальной подготовки – 9 лет;*
- *Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 лет;*
- *Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.*
- *Этап высшего спортивного мастерства – 15 лет.*

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, как основание к отчислению данного спортсмена из учреждения законодательством не предусмотрен.

### ***Психофизические требования.***

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное соотношение этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах. Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. В основу многолетней подготовки хоккеистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок,

направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше хоккеисты способны выполнять достаточно жесткие по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных хоккеистов.

На всех этапах подготовки юных хоккеистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 520 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 5 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 5.

### *Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

*Таблица №5*

| Этапный норматив               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                | До года                            | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю      | 10                                 | 12         | 14                                                 | 18             | 29                                            | 32                                  |
| Количество тренировок в неделю | 5                                  | 5          | 8                                                  | 12             | 14                                            | 15                                  |

|                                   |     |     |     |     |      |      |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов в год      | 520 | 624 | 728 | 936 | 1508 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 260 | 260 | 416 | 624 | 728  | 780  |

### ***Классификация нагрузок.***

1. *Запредельные* - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. *Околопредельные* - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. *Большие* - наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4. *Средние* - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. *Малые* - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

### **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Для ведущих спортсменов основные соревнования - чемпионаты и первенства России, чемпионаты и первенства федеральных округов. Для начинающих спортсменов основные - первенство школы, города. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, получает объемы соревновательной деятельности в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом и зависит от этапа спортивной подготовки (**Таблица №3**).

### **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по хоккею с мячом.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в **таблицах № 6-7.**

**Таблица № 6**

| <i>N n/n</i>                                                                | <i>Наименование</i>              | <i>Единица измерения</i> | <i>Количество изделий</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Оборудование и специальный инвентарь</b>                                 |                                  |                          |                           |
| 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                        |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                  |                          |                           |
| 5                                                                           | Мат гимнастический               | штук                     | 4                         |
| 6                                                                           | Мячи набивные 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 № 7

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| N<br>n/n | Наименование                                                              | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                    |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|          |                                                                           |                      |                      | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|          |                                                                           |                      |                      | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                         | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1        | Брюки хоккейные                                                           | штук                 | на занимающегося     | -                           | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 2        | Гетры                                                                     | Пар                  | на занимающегося     | -                           | -                       | 2                                                  | 1                       | 4                                             | 2                       | 4                                   | 2                       |
| 3        | Жилетка для тренировок                                                    | Штук                 | на занимающегося     | -                           | -                       | 2                                                  | 2                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4        | Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)         | Комплект             | на занимающегося     | -                           | -                       | 1                                                  | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5        | Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина) | Комплект             | на занимающегося     | -                           | -                       | 1                                                  | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6        | Защитный шлем                                                             | Штук                 | на занимающегося     | -                           | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7        | Кепка солнцезащитная                                                      | Штук                 | на занимающегося     | -                           | -                       | -                                                  | -                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8        | Коньки хоккейные (ботинки с лезви-                                        | Пар                  | на занимающегося     | -                           | -                       | 1                                                  | 1                       | 1                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |

|    |                              |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | ями)                         |      |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  | Костюм ветрозащитный         | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Костюм спортивный            | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 11 | Костюм спортивный парадный   | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 12 | Костюм спортивный утеплённый | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 13 | Кроссовки легкоатлетические  | Пар  | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 |
| 14 | Перчатки для вратаря         | Пар  | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Свитер хоккейный             | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Сумка спортивная             | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Термобелье                   | Штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Трусы хоккейные              | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Футболка                     | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 20 | Шапка спортивная             | Штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.

Таблица № 8

| <i>Год подготов-<br/>ки</i>                          | <i>Возраст<br/>спортсмен-<br/>ов,<br/>лет</i> | <i>Минимальное<br/>число<br/>спортсменов<br/>в группе</i> | <i>Максимальное<br/>число<br/>спортсменов<br/>в группе**</i> | <i>Количество<br/>часов<br/>в неделю</i> | <i>Требования<br/>по физической<br/>и технической<br/>подготовке</i>                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                     |                                               |                                                           |                                                              |                                          |                                                                                                                                      |
| 1                                                    | 9                                             | 12                                                        | 30                                                           | 6                                        | Выполнение КН                                                                                                                        |
| 2                                                    | 9-10                                          | 12                                                        | 24                                                           | 8                                        |                                                                                                                                      |
| <b>Тренировочный этап</b>                            |                                               |                                                           |                                                              |                                          |                                                                                                                                      |
| 1                                                    | 10                                            | 12                                                        | 20                                                           | 10                                       | Выполнение КН,<br>III-II юношеский раз-<br>ряд                                                                                       |
| 2                                                    | 11                                            | 12                                                        | 20                                                           | 12                                       | Выполнение КН,<br>II- I юношеский разряд                                                                                             |
| 3                                                    | 12                                            | 12                                                        | 20                                                           | 14-16                                    | Выполнение КНТ,<br>I юн. – III спортивный<br>разряд.                                                                                 |
| 4                                                    | 13                                            | 12                                                        | 20                                                           | 16-18                                    | Выполнение КН,<br>III- II спортивный<br>разряд.                                                                                      |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> |                                               |                                                           |                                                              |                                          |                                                                                                                                      |
| Без ограничений*                                     | 14                                            | 8                                                         | 14                                                           | 20-22                                    | Выполнение КН,<br>I спортивный разряда,<br>достижение стабильно<br>высоких спортивных<br>результатов.                                |
|                                                      | 14-15                                         | 8                                                         | 14                                                           | 22-24                                    | Выполнение КН, нали-<br>чие I спортивного раз-<br>ряда, выполнение<br>Кандидата в мастера<br>спорта, достижение<br>стабильно высоких |

|                                            |     |   |   |       |                                                                                                         |
|--------------------------------------------|-----|---|---|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |     |   |   |       | спортивных результатов.                                                                                 |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b> |     |   |   |       |                                                                                                         |
| Без ограничений*                           | 15* | 8 | 8 | 24-32 | Выполнение КН, наличие Кандидата в мастера спорта, достижение стабильно высоких спортивных результатов. |

\* максимальный **срок** нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов **не ограничен**, в случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда, Кандидата в мастера спорта.

\*\* максимальный состав группы определяется на основании постановления Правительства Республики Коми от 05.08.2016 №389 «О внесении изменений в постановление Правительства Республики Коми от 11.09.2008 №240 «Об оплате труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта Республики Коми»

### **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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

Индивидуальная работа в хоккее с мячом может осуществляться в группе в зависимости от амплуа игрока (вратари, защитники, нападающие). В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого хоккеиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь хоккеисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может



достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. То есть, чем выше игровое мастерство хоккеиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

***Индивидуальная тренировка включает в себя:***

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у хоккеистов чувства самостоятельности и ответственности.

## **2.11. Структура годичного цикла**

### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.) Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Периодизация тренировки преследует цель - подготовить юных спортсменов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. В работе с юными хоккеистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших основная направленность подготовки - обучающая. Начиная с тренировочного этапа, в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

***Подготовительный период.*** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в

соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

**Специально-подготовительный этап.** Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных хоккеистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны замещать тренировочную работу. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

**Соревновательный период.** У хоккеистов соревновательный период продолжается 5 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса. Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 - 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в линиях и между игроками разных амплуа, овладение различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки, подвижные игры (футбол, ручной мяч, флорбол) и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого

снижения спортивной формы. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности хоккеистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьша-

ется. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения, и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по хоккею с мячом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

#### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с

мячом по годам, продолжительность представлена в соответствии с **Таблицами № 2 и № 3** Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год в **Таблице № 4** Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (**Таблица № 9**)

***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств***

***Таблица № 9***

| <i>Морфофункциональные<br/>показатели, физические<br/>качества</i> | <i>Возраст, лет</i> |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                    | <i>7</i>            | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> | <i>16</i> | <i>17</i> |
| <i>Длина тела</i>                                                  |                     |          |          |           |           | +         | +         | +         | +         |           |           |
| <i>Мышечная масса</i>                                              |                     |          |          |           |           | +         | +         | +         | +         |           |           |
| <i>Быстрота</i>                                                    |                     |          | +        | +         | +         |           |           |           |           |           |           |
| <i>Скоростно-силовые качества</i>                                  |                     |          |          | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |
| <i>Сила</i>                                                        |                     |          |          |           |           | +         | +         | +         |           |           |           |
| <i>Выносливость (аэробные возможности)</i>                         |                     | +        | +        | +         |           |           |           |           | +         | +         | +         |
| <i>Анаэробные возможности</i>                                      |                     |          | +        | +         | +         |           |           |           | +         | +         | +         |
| <i>Гибкость</i>                                                    | +                   | +        | +        | +         |           |           |           |           |           |           |           |
| <i>Координационные способности</i>                                 |                     |          | +        | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |
| <i>Равновесие</i>                                                  | +                   | +        |          | +         | +         | +         | +         | +         |           |           |           |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

### ***Система спортивного отбора включает:***

- *начальный отбор*, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками игры в хоккей с мячом. Как и в любом другом виде спорта, в хоккее с мячом есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта. Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее с мячом представлен в **Таблице № 9**.
- определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым амплуа (нападающий, защитник, полузащитник, вратарь). Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом;
- выявление хоккеистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), физической (общей и специальной), морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня для участия в соревнованиях.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: *перспективное, текущее, оперативное*.

*В многолетний перспективный план* должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

*Основное содержание* перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;

- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам *текущего планирования* относится индивидуальный план спортивной подготовки.

*Годичный индивидуальный план* спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

### **3.4. Требования по организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля.**

*Врачебно-тренерский контроль* – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-тренерский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-тренерский контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной экипировки спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-тренерского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

*Срочный тренировочный эффект* позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

*Отставленный тренировочный эффект* дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

*Кумулятивный тренировочный эффект* показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно-тренерских наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренером анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренером регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.



**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачом-тренерским, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса - подготовить высококвалифицированных хоккеистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд Республики Коми, Российской Федерации, команд мастеров по хоккею с мячом.

В основе многолетней подготовки хоккеистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки хоккеистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1.Целевая направленность подготовки юных хоккеистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2.Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3.Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4.Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки хоккеиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5.Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление хоккеистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### **3.5.1. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки.**

В Таблице № 9 показаны примерные сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных качеств спортсменов. В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек

и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств хоккея с мячом еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем ОФП доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике хоккея с мячом. Основным ее средством (кроме средств хоккея с мячом) являются специальные (подготовительные) упражнения.

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

Передвижение на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного двигательного навыка катания на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений. Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Одним из важных условий подготовки хоккейной команды является подготовка вратарей. Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь

хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые. Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений. Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами. Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетающих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча верхом и низом в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Большое место в подготовке хоккеистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в напа-

дении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Контрольные игры и соревнования по хоккею с мячом служат высшей формой интегральной подготовки.

Эффективность подготовки спортсменов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

### **3.5.2. Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься хоккеем с мячом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта хоккей с мячом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с мячом.

### ***Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.***

#### ***1. Физическая подготовка.***

##### ***1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)***

На этом этапе осуществляется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только хоккея с мячом, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

В начале тренировочного сезона преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств, уделяется внимание тактической подготовке и теоретическим занятиям. В те-

чение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) упражнения на развитие координации, ловкости, гибкости;
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств;
- 5) упражнения на освоение техники катания на коньках и владения клюшкой.

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

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В данных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и двигательных навыков, включать упражнения на координационной лестнице. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

*Особенности обучения на этапе начальной подготовки 1 года обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без утяжелителей.

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения, в которые входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20м, 30м, 40м, 60м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в различных вариациях.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры. Флорбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

## ***1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)***

СФП для хоккея с мячом направлена на развитие специальных физических качеств, а именно, скоростно-силовых, скоростной выносливости, специальных двигательных навыков.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. СФП, которая проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, специфических для хоккея и конькобежной подготовки, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных и конькобежных имитационных движениях.

На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея с мячом, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

## ***2. Техническая подготовка.***

### ***2.1. Техническая коньковая подготовка.***

Подводящие упражнения на земле. Обучение правильному положению тела при катании на коньках – посадке хоккеиста. Статичный сед в посадке. Выпрыгивания из низкого приседа. Обучение правильному положению спины, коленей и стоп в вышеуказанных упражнениях. Разнообразные длинные шаги с выпадами. Пригибная ходьба. Разнообразные отталкивания (вперед, вбок) в посадке. Перенос веса тела с одной ноги на другую в посадке с прыжком и без. Обучение правильному падению: вперед и вбок.

Упражнения на льду. Посадка хоккеиста: средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой

ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в средней и низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90° вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде. Стартовые рывки, ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам), так называемый бег «перебежкой». Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь



попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. Бег на коньках «перебежкой». «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

## **2.2. Техническая подготовка.**

Упражнения с клюшкой, мячом. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через и крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

## **3. Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборони-

тельной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия.

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

#### **4. Подготовка вратарей.**

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям— общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков).

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Опускание щитка на лед с разворотом коньков и ловля мяча, пущенного по льду. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5–10 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

#### **5. Теоретическая подготовка.**

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика вида спорта — хоккей с мячом.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в хоккей с мячом. Состав команды и функции игроков. Судейская терминология.
- Места занятий и инвентарь. Поле для игры в хоккей с мячом.

#### **6. Интегральная подготовка.**

- ✓ Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- ✓ Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными технико-тактическими действиями.
- ✓ Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях;
- ✓ Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- ✓ Игра в хоккей с мячом в различных вариантах – на удержание (без ворот), на маленькой площадке, на маленькие ворота, на несколько ворот;
- ✓ Тренировочные игры. Задания в игре по технике и тактике.

#### **3.5.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов и деталей техники;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

### ***Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года.***

#### **1. Физическая подготовка.**

##### **1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- упражнения для развития мышц туловища, ног, рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные;
- спортивные игры.

### *1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):*

- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей и прыгучести;
- упражнения для развития двигательных навыков, необходимых при выполнении технических действий;
- имитационные упражнения для развития и становления техники катания на коньках.

## **2. Техническая подготовка.**

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боксом), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

## **3. Тактическая подготовка.**

### *3.1. Тактика нападения.*

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5–10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### *3.2. Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющего мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне.

Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

## **4. Подготовка вратарей.**

### *4.1. Тактика игры вратаря.*

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### *4.2. Техника игры вратаря.*

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Ввод мяча в игру.

## **5. Теоретическая подготовка.**

- Физическая культура и спорт в России.

- Состояние и развитие хоккея с мячом.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

#### **6. Интегральная подготовка.**

- ✓ Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- ✓ Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.
- ✓ Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- ✓ Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.
- ✓ Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- ✓ Многократное выполнение изученных тактических действий.
- ✓ Тренировочные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- ✓ Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### ***Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-4 года.***

#### **1. Физическая подготовка.**

##### ***1.1. Общая физическая подготовка (ОФП):***

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

##### ***1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):***

- имитационные упражнения на земле;
- имитационные упражнения с использованием отягощений (резиновые амортизаторы, набивные мячи);
- плиометрические упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростной выносливости;
- упражнения для развития силового катания.

#### **2. Техническая подготовка.**

##### **Техника бега на коньках.**

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90–360°, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

#### Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, с прокидыванием под клюшку, с подкидыванием над клюшкой соперника. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

### **3. *Тактическая подготовка.***

#### *3.1. Тактика нападения.*

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, об-

водка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановке, против активно-го соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

### *3.2. Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

## **4. Подготовка вратарей.**

### *4.1. Техника игры вратаря.*

Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

### *4.2. Тактика игры вратаря.*



Выбор места при ловле мяча на выходе и определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

#### **5. Теоретическая подготовка.**

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом. Основы методики обучения элементам хоккея с мячом.
- Правила, организация и проведение соревнований.

#### **6. Интегральная подготовка**

- ✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.
- ✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- ✓ Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- ✓ Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
- ✓ Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.
- ✓ Тренировочные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.
- ✓ Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- ✓ Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

#### **3.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд.

Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

***Программный материал спортивной подготовки  
для групп совершенствования спортивного мастерства.***

***1. Физическая подготовка.***

*1.1. Общая физическая подготовка (ОФП):*

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения;
- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха;
- координационные упражнения.

*1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):*

- интервальный бег (легкоатлетический и на коньках);
- серийные ускорения на разные расстояния с различным количеством;
- имитационные упражнения с отягощением и без них;
- комбинирование имитационных упражнений с легкоатлетическими.

***2. Техническая подготовка.***

Техника бега на коньках. Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время 15–100 м. Эстафеты, остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по летящему мячу, остановка летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда и с воздуха.

Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении и на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание его через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях.

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях.

Отбор мяча. Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

### **3. *Тактическая подготовка.***

#### **3.1. *Тактика нападения.***

Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Применение разнообразного арсенала передач в зависимости от игровой ситуации. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах.

Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру от вратаря, свободный удар, угловой удар (аут) – из-за линии, начальный удар. Взаимодействия в группах игроков с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных, по траектории, низом, верхом, по дуге, с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости.

Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступить в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять фланг путем точной, длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

#### **3.2. *Тактика обороны.***

Индивидуальные тактические действия. Умение выбирать место и время для перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном подходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны, подстраховать партнеров, создать численное превосходство в обороне. Игры в «квадрате».

Групповые и командные тактические действия. Умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать искусственное по-

ложение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одного способа к другому в ходе матча. Освоение тактических схем.

Учебно-тренировочные игры. Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

#### **4. Подготовка вратарей.**

##### **4.1. Техника игры вратаря.**

Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

##### **4.2. Тактика игры вратаря.**

Выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот и броска. Руководство обороной. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры. Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру.

#### **5. Теоретическая подготовка.**

- Краткий обзор состояния и развития хоккея с мячом.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в хоккей с мячом.
- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

#### **6. Интегральная подготовка.**

✓ Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

✓ Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- ✓ Контрольные игры. Применяются систематически для решения тренировочных задач.

### **3.5.5. Этап высшего спортивного мастерства.**

Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки - резервов высококвалифицированных хоккеистов для команд Республики Коми и команд Российской Федерации. Процесс это сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией хоккеистов к экстремальным условиям игры.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Коми и Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### ***Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.***

#### ***1. Физическая подготовка.***

##### ***1.1. Общая физическая подготовка (ОФП):***

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также выполнения объема нагрузки и отдыха.
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов.
- спортивные игры (футбол, флорбол, гандбол).

##### ***1.2. Специальная физическая подготовка (СФП):***

- развитие быстроты ответной реакции на игровые моменты;
- упражнения для развития скоростной силы (широкое использование тренировочных средств с использованием отягощений от 30% до 70 % от максимального веса);

- упражнения для развития прыжковой выносливости (используют отягощения: гантели, набивные мячи, метод повторных нагрузок);
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении технических приемов;
- комбинирование плиометрических и имитационных упражнений.

## **2. Техническая подготовка.**

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретной тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять удар и передачу мяча с любой точки поля. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, ударов, приемов мяча и т.д.). Развитие умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста. Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Исполнение стандартных положений (угловой удар, удар с «пятак», пенальти). Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть эффективного выполнения при различных сбивающих, неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижении физических возможностей (устоление, неблагоприятные внешние условия); непривычной обстановки (шум трибун, плохие метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра, то есть психологическая подготовка).

## **3. Тактическая подготовка.**

### **3.1. Тактика нападения.**

Совершенствование ранее изученной индивидуальной, групповой и командной тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий, в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров и противников. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для удара мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – удар, удар – добивание, подправление – добивание и т. д.

Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на удар». Индивидуальные тактические действия при выходе на одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом, ударом). Действия в направлении противодного защитника, двух защитников, защитника и вратаря, про-

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

Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар поворотом, в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного – трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

### *3.2. Тактика обороны.*

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств

партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры. «Передача» нападающего команды соперника между защитниками голосом.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения.

Игра в защите при численном меньшинстве.

## **4. Подготовка вратарей.**

### *4.1. Техника игры вратаря.*

Совершенствование ранее изученной техники игры вратаря.

### *4.2. Тактика игры вратаря.*

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника,

взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной, Обучение противодействию обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий

при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот. Изучение противника, их

сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование

игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

## **5. Теоретическая подготовка.**

- Строение человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений.
- Овладение методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке.
- Характеристика интегральной подготовки, как системы тренировочных воздействий.

#### **6. Интегральная подготовка.**

- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- ✓ Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве;
- ✓ Тренировочные игры – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков;
- ✓ Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- ✓ Календарные игры – решение задач соревновательной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана тренировочной работы, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Важное значение имеет правильно организованные дополнительные индивидуальные тренировки. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь хоккеисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, умных тактических решений и действий. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь по-



бедной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

***Индивидуальная тренировка должна включать:***

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;
- воспитание у хоккеистов чувства самостоятельности и ответственности.

***Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.***

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики хоккеиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в хоккее с мячом.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция хоккеиста на их воздействие. Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
6. Надо учить не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.

### 3.5.6. Примерные годовые планы тренировочного процесса.

#### 3.5.7.

*Примерный годовой план тренировочного процесса (52 тренировочные недели)*

**Таблица № 10**

| <i><b>Вид спортивной подготовки</b></i> | <i><b>Этапы спортивной подготовки</b></i> |                   |                           |                       |                                                      |                                            |     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|
|                                         | <i>Этап начальной подготовки</i>          |                   | <i>Тренировочный этап</i> |                       | <i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | <i>Этап высшего спортивного мастерства</i> |     |
|                                         | <i><b>Года обучения</b></i>               |                   |                           |                       |                                                      |                                            |     |
|                                         | <i>До года</i>                            | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i>        | <i>Свыше двух лет</i> | <i>Весь период</i>                                   | <i>Весь период</i>                         |     |
|                                         | <i><b>Количество часов в неделю</b></i>   |                   |                           |                       |                                                      |                                            |     |
|                                         | <i>10</i>                                 | <i>12</i>         | <i>14</i>                 | <i>18</i>             | <i>29</i>                                            | <i>32</i>                                  |     |
|                                         | <i><b>Количество часов в год</b></i>      |                   |                           |                       |                                                      |                                            |     |
|                                         | <i>520</i>                                | <i>624</i>        | <i>728</i>                | <i>936</i>            | <i>1508</i>                                          | <i>1664</i>                                |     |
|                                         | Общая физическая подготовка               | 148               | 180                       | 145                   | 136                                                  | 122                                        | 150 |
|                                         | Специальная физическая подготовка         | 93                | 94                        | 136                   | 168                                                  | 215                                        | 232 |
| Техническая подготовка                  | 120                                       | 140               | 186                       | 224                   | 301                                                  | 321                                        |     |
| Тактическая подготовка                  | 43                                        | 42                | 50                        | 96                    | 160                                                  | 140                                        |     |
| Теоретическая подготовка                | 26                                        | 35                | 41                        | 62                    | 100                                                  | 94                                         |     |
| Психологическая подготовка              | 24                                        | 34                | 40                        | 54                    | 69                                                   | 96                                         |     |
| Интегральная подготовка                 | 57                                        | 75                | 72                        | 100                   | 361                                                  | 399                                        |     |
| Участие в соревнованиях                 | 9                                         | 24                | 48                        | 60                    | 108                                                  | 132                                        |     |
| Инструкторская и судейская практика     | -                                         | -                 | 10                        | 36                    | 72                                                   | 100                                        |     |

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**  
**План-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки –**  
**I года обучения (10 часов в неделю)**

**Таблица №11**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII       |                  |
| Общая физическая подготовка              | 13                                 | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 12        | 12        | 13        | 13        | 13         | <b>148</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 8                                  | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 7         | 7          | <b>93</b>        |
| Техническая подготовка                   | 10                                 | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10         | <b>120</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | <b>43</b>        |
| Теоретическая подготовка                 | 2                                  | 2         | 2         | 3         | 3         | 1         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2          | <b>26</b>        |
| Психологическая подготовка               | 1                                  | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3          | <b>24</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 5                                  | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         | 4          | <b>57</b>        |
| Участие в соревнованиях                  | <i>Согласно календарного плана</i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>9</b>         |
| Инструкторская и судейская практика      | -                                  | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          | -                |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>43</b>                          | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>43</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>42</b>  | <b>511</b>       |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>520</b> |                  |

*План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки – свыше I года обучения (12 часов в неделю)*

**Таблица №12**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII       |                  |
| Общая физическая подготовка              | 16                                 | 15        | 14        | 15        | 15        | 14        | 14        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15         | <b>180</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 8                                  | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 7          | <b>94</b>        |
| Техническая подготовка                   | 11                                 | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12         | <b>140</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 4                                  | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | <b>42</b>        |
| Теоретическая подготовка                 | 3                                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3          | <b>35</b>        |
| Психологическая подготовка               | 2                                  | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | <b>34</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 6                                  | 6         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6          | <b>75</b>        |
| Участие в соревнованиях                  | <i>Согласно календарного плана</i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>24</b>        |
| Инструкторская и судейская практика      | -                                  | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -          | -                |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>50</b>                          | <b>50</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>49</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>49</b> | <b>49</b>  | <b>600</b>       |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>624</b> |                  |

**Примерные планы тренировочного процесса на тренировочном этапе**  
**План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –**  
**II года обучения (14 часов в неделю)**

**Таблица №13**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII       |                  |
| Общая физическая подготовка              | 13                                 | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 13        | 12        | 12        | 12        | 11         | <b>145</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 11                                 | 11        | 12        | 12        | 12        | 11        | 12        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11         | <b>136</b>       |
| Техническая подготовка                   | 15                                 | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15         | <b>186</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4          | <b>50</b>        |
| Теоретическая подготовка                 | 3                                  | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4          | <b>41</b>        |
| Психологическая подготовка               | 3                                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4          | <b>40</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 6                                  | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6          | <b>72</b>        |
| Участие в соревнованиях                  | <i>Согласно календарного плана</i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>48</b>        |
| Инструкторская и судейская практика      | 1                                  | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         | 1          | <b>10</b>        |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>56</b>                          | <b>57</b> | <b>57</b> | <b>57</b> | <b>58</b> | <b>56</b> | <b>57</b> | <b>57</b> | <b>57</b> | <b>56</b> | <b>56</b> | <b>56</b>  | <b>680</b>       |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>728</b> |                  |

*План-график распределения тренировочных часов для тренировочной группы –  
свыше II года обучения ( 18 часов в неделю)*

**Таблица №14**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII       |                  |
| Общая физическая подготовка              | 12                                 | 12        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 11        | 11        | 11         | <b>136</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 14                                 | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14         | <b>168</b>       |
| Техническая подготовка                   | 19                                 | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 18        | 18        | 18        | 18         | <b>224</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 8                                  | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8          | <b>96</b>        |
| Теоретическая подготовка                 | 5                                  | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 6         | 6         | 6          | <b>62</b>        |
| Психологическая подготовка               | 5                                  | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 5         | 4         | 6         | 4          | <b>54</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 8                                  | 8         | 9         | 9         | 9         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8          | <b>100</b>       |
| Участие в соревнованиях                  | <i>Согласно календарного плана</i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            | <b>60</b>        |
| Инструкторская и судейская практика      | 3                                  | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 4         | -         | 3          | <b>36</b>        |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>74</b>                          | <b>73</b> | <b>74</b> | <b>74</b> | <b>74</b> | <b>72</b> | <b>73</b> | <b>73</b> | <b>73</b> | <b>73</b> | <b>71</b> | <b>72</b>  | <b>876</b>       |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>936</b> |                  |

**Примерные планы тренировочного процесса на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

*План-график распределения тренировочных часов для групп совершенствования  
спортивного мастерства – I года обучения (29 часов в неделю)*

**Таблица №15**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | VIII        |                  |
| Общая физическая подготовка              | 11                                 | 11         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 10          | <b>122</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 18                                 | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 17         | 18          | <b>215</b>       |
| Техническая подготовка                   | 25                                 | 25         | 25         | 26         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25         | 25          | <b>301</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 13                                 | 13         | 14         | 14         | 14         | 13         | 14         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13          | <b>160</b>       |
| Теоретическая подготовка                 | 8                                  | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 9          | 9          | 9          | 9           | <b>100</b>       |
| Психологическая подготовка               | 6                                  | 6          | 5          | 5          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 5           | <b>69</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 30                                 | 30         | 31         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30          | <b>361</b>       |
| Участие в соревнованиях                  | <i>Согласно календарного плана</i> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             | <b>108</b>       |
| Инструкторская и судейская практика      | 6                                  | 6          | 7          | 7          | 6          | 6          | 7          | 7          | 6          | 7          | -          | 7           | <b>72</b>        |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>117</b>                         | <b>117</b> | <b>118</b> | <b>118</b> | <b>117</b> | <b>116</b> | <b>118</b> | <b>117</b> | <b>117</b> | <b>118</b> | <b>110</b> | <b>117</b>  | <b>1400</b>      |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | <b>1508</b> |                  |

**Примерный план тренировочного процесса на этапе  
высшего спортивного мастерства**  
*План-график распределения тренировочных часов  
для групп высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)*

**Таблица №16**

| Вид спортивной подготовки                | Месяцы                             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             | Количество часов |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------------|
|                                          | IX                                 | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | VIII        |                  |
| Общая физическая подготовка              | 13                                 | 13         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 13         | 13         | 13         | 12         | 13          | <b>150</b>       |
| Специальная физическая подготовка        | 19                                 | 19         | 20         | 20         | 20         | 19         | 20         | 19         | 19         | 19         | 19         | 19          | <b>232</b>       |
| Техническая подготовка                   | 27                                 | 27         | 27         | 27         | 27         | 27         | 27         | 27         | 27         | 26         | 26         | 26          | <b>321</b>       |
| Тактическая подготовка                   | 12                                 | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 12         | 11         | 11         | 11         | 11          | <b>140</b>       |
| Теоретическая подготовка                 | 8                                  | 8          | 7          | 7          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8           | <b>94</b>        |
| Психологическая подготовка               | 8                                  | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8           | <b>96</b>        |
| Интегральная подготовка                  | 33                                 | 33         | 34         | 34         | 33         | 33         | 33         | 33         | 33         | 34         | 33         | 33          | <b>399</b>       |
| Участие в соревнованиях                  | <b>Согласно календарного плана</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             | <b>132</b>       |
| Инструкторская и судейская практика      | 8                                  | 9          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 9          | 8          | 9          | 9           | <b>100</b>       |
| <b>Количество часов без соревнований</b> | <b>128</b>                         | <b>129</b> | <b>128</b> | <b>128</b> | <b>128</b> | <b>127</b> | <b>128</b> | <b>128</b> | <b>128</b> | <b>127</b> | <b>126</b> | <b>127</b>  | <b>1532</b>      |
| <b>Всего часов:</b>                      |                                    |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | <b>1664</b> |                  |



### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1. Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

#### ***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.***

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного хоккеиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности хоккеистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**2. Развитие процессов восприятия.** Специфика хоккея с мячом требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у хоккеистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

Игра в хоккее с мячом требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У хоккеистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

**3. Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных хоккеистов быть вниматель-

ными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У хоккеистов необходимо развивать наблюдательность-умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**5. Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность хоккеистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных хоккеистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**6. Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные.

*Объективные трудности* - это трудности, обусловленные особенностями игры в хоккей с мячом, а *субъективные* - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать хоккеист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану дей-

ствия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**7. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый хоккеист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложное эмоционально-волевое состояние, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни хоккеисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни хоккеисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предыгровая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в

отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предыгровая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из ин-

дивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по другим причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

#### **8. Задачи психологической подготовки.**

##### **- Этап начальной подготовки:**

- воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);
- настрой на игру и методика руководства командой в игре.

##### **- Тренировочной этап.**

- воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

*Основными волевыми качествами являются:*

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

#### **- Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

При подготовке спортсменов высокой квалификации неотъемлемой частью является использование средств восстановления. Средства восстановления подразделяются на две группы: психолого-педагогические, медико-биологические.

*Психолого-педагогические средства:*

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

*Медико-биологические средства:*

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и другие.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке хоккеистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам хоккей с мячом относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки

высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, душ Шарко, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-



восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное тренировочном плане для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год.

Примерные темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.
3. Запрещенный список (WADA).
4. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Дисквалификация.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп тренировочного этапа 1 раз в год.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ является подготовка юных спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе обучения. Формы проведения занятий: беседы, се-

минары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. Овладение принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов. Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Ведение дневника самоконтроля: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
2. Провести судейство тренировочных игр самостоятельно.
3. Участвовать в судействе внутришкольных соревнований,
4. Выполнять обязанности судьи в поле, судьи-информатора, судьи-секретаря.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с группами начальной подготовки и тренировочными группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Таблица № 17

| <i>Физические качества и телосложение</i> | <i>Уровень влияния</i> |
|-------------------------------------------|------------------------|
| Скоростные способности                    | 5                      |
| Мышечная сила                             | 2                      |
| Вестибулярная устойчивость                | 3                      |
| Выносливость                              | 3                      |
| Гибкость                                  | 1                      |
| Координационные способности               | 3                      |
| Телосложение                              | 1                      |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

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

*Результатом реализации Программы является:*

Этап 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей с мячом.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

#### Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **4.2. 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.**

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по волейболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного

спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

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

***Таблица № 18***

| 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 5 х 6 м (не более 12,3 с)                              | Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,6 с)                              |
|                                 | Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 11,2 с)                   | Челночный бег 4 х 9 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  
(этап спортивной специализации)**

**Таблица № 19**

| 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 5 х 6 м (не более 11,0 с)                  | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,6 с)                  |
|                                 | Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,6 с)       | Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,7 с)       |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                 | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)                 |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                       |                                                          |

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

**Таблица № 20**

| 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 5 х 6 м (не более 10 с)              | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)                    |
|                                 | Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 15 с)   | Челночный бег на коньках 6 х 9 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                           |                                                          |

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

**Таблица № 21**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                       |                                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                 | Мужчины                                              | Женщины                                                  |
| Скоростные качества             | Бег 100 м (не более 13,6 с)                          | Бег 100 м (не более 15,8 с)                              |
|                                 | Бег на коньках на 60 м (не более 8 с)                | Бег на коньках на 60 м (не более 8,5 с)                  |
| Координация                     | Челночный бег 5 х 6 м (не более 9,6 с)               | Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,6 с)                  |
|                                 | Челночный бег на коньках 6 х 18 м (не более 40 с)    | Челночный бег на коньках 6 х 18 м (не более 50 с)        |
| Выносливость                    | Бег на 3000 м (не более 10 мин 25 с)                 | Бег на 2000 м (не более 8 мин 08 с)                      |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 13,5 м) | Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 11 м)       |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                   |                                                          |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта                            |                                                          |

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности хоккеистов.

**4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования.**

**Организация медико-биологического обследования.**

В качестве *дополнительного критерия* реализации программы спортивной подготовки предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с



целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в хоккей с мячом и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, защитники, полузащитники, вратари), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической и тактическая подготовленность, интегральная подготовленность. В соответствии с программой по хоккею с мячом устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов по следующим разделам подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе начальной подготовки. Юноши.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                  | Год обучения         |                      |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|          |                                                        | 1-ый год<br>обучения | 2-ой год<br>обучения |
| 1        | Бег на 30 м, с                                         | 5,2 с                | 5,1 с                |
| 2        | Бег 60 м, с                                            | 10,2 с               | 9,8 с                |
| 3        | Бег на 20 м на коньках, с                              | 4,4 с                | 4,3 с                |
| 4        | Челночный бег 5 X 6 м, с                               | 12,3 с               | 11,0 с               |
| 5        | Челночный бег 4 X 9 м на коньках, с                    | 11,2 с               | 11,1 с               |
| 6        | Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед, с  | 11,5 с               | 11,4 с               |
| 7        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 12 раз               | 13 раз               |
| 8        | Прыжок в длину с места, см                             | 140 см               | 150 см               |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе начальной подготовки. Девушки.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                  | Год обучения         |                      |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|          |                                                        | 1-ый год<br>обучения | 2-ой год<br>обучения |
| 1        | Бег на 30 м, с                                         | 6 с                  | 5 с                  |
| 2        | Бег 60 м, с                                            | 11,2 с               | 11 с                 |
| 3        | Бег на 20 м на коньках, с                              | 5,4 с                | 5,3 с                |
| 4        | Челночный бег 5 X 6 м, с                               | 12,6 с               | 12,5 с               |
| 5        | Челночный бег 4 X 9 м на коньках, с                    | 12,2 с               | 12,1 с               |
| 6        | Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед, с  | 12,5 с               | 12,4 с               |
| 7        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 7 раз                | 8 раз                |
| 8        | Прыжок в длину с места, см                             | 135 см               | 150 см               |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Юноши.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                        | Год обучения         |                      |                      |                      |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|          |                                                              | 1-ый год<br>обучения | 2-ой год<br>обучения | 3-ий год<br>обучения | 4-ый год<br>обучения |
| 1        | Бег 60 м, с                                                  | 9,8 с                | 9,7 с                | 9,6 с                | 9,5 с                |
| 2        | Бег 200 м, с                                                 | 40 с                 | 39 с                 | 38 с                 | 37 с                 |
| 3        | Бег на 30 м на коньках, с                                    | 5,3 с                | 5,2 с                | 5,1 с                | 5 с                  |
| 4        | Челночный бег 5 X 6 м, с                                     | 11,0 с               | 10,7 с               | 10,4 с               | 10,1 с               |
| 5        | Челночный бег<br>на коньках 6 X 9 м, с                       | 16,6 с               | 16,1 с               | 15,9 с               | 15,6 с               |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре<br>лежа, количество раз | 18 раз               | 19 раз               | 20 раз               | 21 раз               |
| 7        | Прыжок в длину с места, см                                   | 160 см               | 161 см               | 162 см               | 163 см               |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Девушки.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                     | Год обучения         |                      |                      |                      |
|----------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|          |                                                           | 1-ый год<br>обучения | 2-ой год<br>обучения | 3-ий год<br>обучения | 4-ый год<br>обучения |
| 1        | Бег 60 м, с                                               | 10,8 с               | 10,7 с               | 10,6 с               | 10,5 с               |
| 2        | Бег 200 м, с                                              | 48 с                 | 47 с                 | 46 с                 | 45 с                 |
| 3        | Бег на 30 м на коньках, с                                 | 6,1 с                | 6 с                  | 5,9 с                | 5,8 с                |
| 4        | Челночный бег 5 X 6 м, с                                  | 11,6 с               | 11,5 с               | 11,4 с               | 11,1 с               |
| 5        | Челночный бег на коньках<br>6 X 9 м, с                    | 17,7 с               | 17,6 с               | 17,5 с               | 17,4 с               |
| 6        | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа, количество раз | 12 раз               | 13 раз               | 14 раз               | 15 раз               |
| 7        | Прыжок в длину с места, см                                | 150 см               | 151 см               | 152 см               | 153 см               |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства. Юноши.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                       | Год обучения    |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|
|          |                                             | Без ограничений |
| 1        | Бег 100 м, с                                | 14 с            |
| 2        | Бег на коньках на 50 м, с                   | 7,5 с           |
| 3        | Челночный бег 5 X 6 м, с                    | 10 с            |
| 4        | Челночный бег на коньках 6 X 9 м, с         | 15 с            |
| 5        | Бег на 3000 м, с                            | 11 минут 5 с    |
| 6        | Подтягивание на перекладине, количество раз | 12 раз          |
| 7        | Пятикратный прыжок в длину с места, м       | 12 м            |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства. Девушки.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                       | Год обучения    |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|
|          |                                             | Без ограничений |
| 1        | Бег 100 м, с                                | 16,2 с          |
| 2        | Бег на коньках на 50 м, с                   | 8 с             |
| 3        | Челночный бег 5 X 6 м, с                    | 11 с            |
| 4        | Челночный бег на коньках 6 X 9 м, с         | 16,5 с          |
| 5        | Бег на 2000 м, с                            | 8 минут 48 с    |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 12 раз          |
| 7        | Пятикратный прыжок в длину с места, м       | 8,5 м           |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе высшего спортивного мастерства. Мужчины.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                       | Год обучения    |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|
|          |                                             | Без ограничений |
| 1        | Бег 100 м, с                                | 13,6 с          |
| 2        | Бег на коньках на 60 м, с                   | 8 с             |
| 3        | Челночный бег 5 х 6 м,с                     | 9,6 с           |
| 4        | Челночный бег на коньках 6 х 18 м, с        | 40 с            |
| 5        | Бег на 3000 м,с                             | 10 минут 25 с   |
| 6        | Подтягивание на перекладине, количество раз | 15 раз          |
| 7        | Пятикратный прыжок в длину с места, м       | 13,5 м          |

**Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе высшего спортивного мастерства. Женщины.**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                    | Год обучения    |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------------|
|          |                                                          | Без ограничений |
| 1        | Бег 100 м (не более 15,8 с)                              | 15,8 с          |
| 2        | Бег на коньках на 60 м (не более 8,5 с)                  | 8,5 с           |
| 3        | Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,6 с)                  | 10,6 с          |
| 4        | Челночный бег на коньках 6 х 18 м (не более 50 с)        | 50 с            |
| 5        | Бег на 2000 м (не более 8 мин 08 с)                      | 8 минут 8с      |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | 15 раз          |
| 7        | Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 11 м)       | 11 м            |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом от 26.12.2014 №1079.
6. 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. – 54 с.
7. И. Н. Панин. Хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005
8. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
9. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
10. Павленко, В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
11. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) / Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.
12. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадем Пресс, 2000. .
13. Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. 1985. С. 43–49.
14. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом. М.: Физкультура и спорт, 1980. 110 с. 51.
15. Фатеева, О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12–15 лет: Хабаровск, 2007.
16. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
22. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
23. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru>
24. Официальный сайт ГБУ РК «СШОР №1» <http://www.кдюсш1.рф>
25. Официальный сайт Федерации хоккея с мячом России <http://www.rusbandy.ru>

## **6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации и Республики Коми. План формируется ежегодно на календарный год и оформляется как приложение к настоящей Программе.