

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ-АРКТИКА»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
«ЦСВР-Арктика»

М. А. Фисенко

20 03 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Москва 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### **II. Характеристики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы.
6. Годовой учебно-тренировочный план.
7. Календарный план воспитательной работы.
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
9. Планы инструкторской и судейской практики.
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

### **III. Система контроля**

11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки.
  - 11.1. На этапе начальной подготовки
  - 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
  - 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства
  - 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства
12. Оценка результатов освоения программы
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (тесты) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
15. Учебно-тематический план

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации программы
18. Кадровые условия реализации программы
19. Информационно-методические условия реализации программы

## I. Общие положения

### 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Центр спортивного воспитания и развития-Арктика» (далее - АНО ДО «ЦСВР-Арктика») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 997 (далее – ФССП) и приказом Министерства спорта РФ об утверждении примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 19.12.2022 г. № 1267

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

### 2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

## II. Характеристики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления спортсмена в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	3

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании командных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

\*- В командных игровых видах спорта минимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

#### 4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней учебно-тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

#### 5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия – это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование определенных способностей обучающихся, обуславливающих их готовность к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочные занятия – системное воздействие на личность, физическое состояние обучающегося с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях выделяют следующие виды подготовки:

- А) общая физическая подготовка;
- Б) специальная физическая подготовка;
- Г) техническая подготовка;
- Д) тактическая подготовка;
- Е) теоретическая подготовка;
- Ж) психологическая подготовка.

Виды (формы) организации учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – применяется в целях развития физических качеств, формирования и совершенствования технических и тактических умений и навыков, предназначена для обучающихся, отличающимися по подготовленности от основной группы.
- групповые формы – одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах, разделение на группы осуществляется по уровню подготовленности и другим признакам (игровым амплуа).
- командная форма – выполнение одного и того же задания всем составом группы. При использовании данной формы обеспечивается высокая плотность учебно-тренировочного занятия. К иным видам занятий относятся дополнительные (самостоятельные), когда обучающийся занимается вне командных тренировок по индивидуальному плану (заданию тренера).

### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в АНО ДО «ЦСВР-Арктика», при участии лиц, осуществляющих её, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям, периода восстановления.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в АНО ДО «ЦСВР-Арктика», представляет собой участие в спортивных соревнованиях: контрольных, отборочных и основных на основании утверждённого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Структуру и содержание всей системы подготовки определяет в большей мере достижение максимально доступных результатов в основных соревнованиях. Другие соревнования могут носить контрольный или отборочный характер, решать технико-тактические задачи, выявлять слабые стороны освоения программы для корректировки учебно-тренировочного процесса, приобретать соревновательный опыт.

1. Контрольные соревнования – проводятся с целью оценки и контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Проверяется эффективность пройденного этапа, оценивается уровень физического развития хоккеистов, технического и тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, в которой предусматриваются методы устранения выявленных недостатков.

Контрольную функцию, помимо официальных соревнований различного уровня, могут выполнять и специально организованные соревнования (товарищеские матчи). Программа таких соревнований составлены с учётом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуется команда, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, перед обучающимися ставятся

задача завоевать определённое место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них обучающиеся ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических, тактических и психологических возможностей. Цель участия в основных соревнованиях – достижение как можно более высокого места по результатам участия.

Роль и место проведения различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки юных спортсменов.

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
<b>Девушки (женщины)</b>						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- Соответствие возраста и пола участника регламенту (положению) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей.
- Выполнение плана спортивной подготовки.
- Прохождение предварительного соревновательного отбора.

- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соответствующего регламенту (положению) соревнований.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10	7 - 9	3 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5 - 7	15 - 16	15 - 16	15 - 16	15 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12	7 - 10	5 - 6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	14 - 16	15 - 19	17 - 20	19 - 27	26 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 - 4	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32	29 - 31	30 - 31



## Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6,0	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2,0	1,5-2,0	2,5-3,0	3,2-3,6	4,0-4,8	4,8-6,0
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	3
		1.	Общая физическая подготовка	56-75	56-75	72-82	92-95
2.	Специальная физическая подготовка	9-12	12-17	69-80	83-84	114-137	175-216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8-10	22-29	100-116	133-140	156-187	200-266
4.	Техническая подготовка	77-104	87-116	100-116	100-112	104-100	75-100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-37	45-59	96-116	141-187	239-312	337-483
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-28	31-38	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57-76	90-120	187-218	258-290	302-362	374-499
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся объём времени на её реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	<b>Судейская практика</b>	<p><u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	<b>Инструкторская практика</b>	<p><u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	<b>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</b>	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	<b>Режим питания и отдыха</b>	<u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<b>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в</b>	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	<b>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</b>	<u>Участие в:</u> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	<b>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</b>	<u>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</u> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

Антидопинговая работа, проводимая в АНО ДО «ЦСВР-Арктика», планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В АНО ДО «ЦСВР-Арктика» планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими обучающимися, своевременное информирование о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским штабом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним, предотвращение использования обучающимися запрещённых в спорте субстанций и методов.

Обучающийся должен знать нормы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Педагогическая и психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения высоких результатов без него;
- опровержение стереотипного мнения о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- формирование здорового убеждения спортсмена о допинге, как о заведомо неприемлемого и нечестного способа спортивной победы;
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт является лишь одной из ступеней на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда принципов фэйр-плей, мотивация к честной конкуренции и воспитание личностных качеств.

- повышение ценности здоровья в глазах молодёжи и пропаганда к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

- использование или попытка использования обучающимся запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода:
- наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или внесоревновательный период из организма обучающегося;
- отказ обучающегося явиться на взятие пробы, неявка обучающегося на взятие пробы без уважительной причины после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности обучающегося для взятия у него проб во внесоревновательный период;
- непредоставление информации о месте нахождения обучающегося и его неявка на взятие проб;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;

- распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении обучающегося, либо применение или попытка применения в отношении обучающегося запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением антидопинговых правил.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	<u>Используются занятия и упражнения:</u> беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».	В течение года	Проведение профилактических бесед с детьми и родителями
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<u>Используются занятия в виде:</u> бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике. Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики: проблема применения допинга; история применения допинга в спорте и борьбы с ним; основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;	В течение года	Проведение профилактических бесед с детьми и родителями

	<p>список запрещенных препаратов;  биологические активные добавки в спорте;  последствия применения допинга;  процедура тестирования спортсменов;  разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;  антидопинговая программа «Честный спорт»;  санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;  список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.</p>		
<p><b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b></p>	<p><u>Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.</u>  <u>Задачи антидопинговой пропаганды:</u>  способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;  способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению</p>	<p>В течение года</p>	<p>Напоминание о вредоносных последствиях для здоровья</p>

	<p>допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;</p> <p>обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;</p> <p>обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;</p> <p>обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.</p>		
--	--	--	--

## **9. План инструкторской и судейской практики**

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.



На этапе спортивного совершенствования обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Судейская практика даёт возможность получить квалификацию судьи обучающимся в возрасте 16-17 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и сдавшим экзамен по теории и практике судейства, при условии регулярного участия в судействе соревнований.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

### **План медицинских мероприятий**

#### **На этапе начальной подготовки (8-12 лет):**

- медицинский контроль осуществляется участковым педиатром или кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники согласно Положению о врачебном контроле (приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144) не реже одного раза в год;

- оказание первой медицинской доврачебной помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником школы;

- оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляет бригада скорой медицинской помощи (СМП);

#### **На учебно-тренировочном этапе (12-17 лет):**

- углубленное медицинское обследование (УМО) осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в год;

- оказание первой медицинской доврачебной помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником школы;

- оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляет бригада скорой медицинской помощи (СМП);

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет):**

- углубленное медицинское обследование (УМО) осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в 6 месяцев;

- оказание первой медицинской доврачебной помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником школы;

- оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляет бригада скорой медицинской помощи (СМП);

#### **На этапе высшего спортивного мастерства (17-19 лет):**

- углубленное медицинское обследование (УМО) осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в 6 месяцев;

- оказание первой медицинской доврачебной помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником школы;

- оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляет бригада скорой медицинской помощи (СМП);

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

Правильное рациональное питание – одно из главных средств восстановления работоспособности спортсмена. Оно должно быть разнообразным, полноценным, калорийным, с оптимальным соотношением жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, макро и микроэлементов. Фармакологические препараты, способствующие интенсивному восстановлению организма, применяются в малых объёмах с разрешения врача. В спортивной медицине фармакологические средства используются для оптимизации процессов восстановления после больших физических нагрузок, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждения перенапряжения и лечения различных заболеваний. Данные препараты активизируют ферментные системы, способствуют повышению иммунитета организма, улучшают использования тканями кислорода, ускорению выведения из организма продуктов обмена. Вместе с тем любое фармакологическое воздействие на организм требует высокой осторожности, индивидуального подхода и уверенности в безвредности препарата. После тяжёлых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок для ускорения восстановления организма рекомендуется применять комплекс витаминов группы «В».

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры, баню, сауну, массаж, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры). Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов организма, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря улучшению микроциркуляции и перераспределению крови, а также повышению обмена веществ организма. Для профилактики и восстановления повреждений и заболеваний опорно-двигательной системы используют физические факторы воздействия.

Эффективным средством восстановления, профилактики и лечения травм в хоккее служит массаж. Он выполняется руками и с помощью различных специальных инструментов, которые позволяют максимально проработать мышечные волокна.

План медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств:

**На этапе начальной подготовки (8-12 лет):**

- организация правильного питания;
- витаминизация;
- физиотерапевтические средства закаливания организма (водные процедуры – ванна, душ).

**На учебно-тренировочном этапе (12-17 лет):**

- организация правильного питания;
- витаминизация (комплекс витаминов группы «В»);
- фармакология (с разрешения врача в малых объёмах);
- физиотерапевтические средства закаливания организма (водные процедуры – ванна, душ);
- баня, массаж.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет):**

- организация правильного питания;
- витаминизация (комплекс витаминов группы «В»);
- фармакология (с разрешения врача);
- физиотерапевтические средства закаливания организма (водные процедуры – ванна, душ) электро-процедуры (миостимуляция), светолечение;
- баня, сауна;
- массаж (ручной, с применением технических средств, гидро-вибромассаж).

**На этапе спортивного мастерства (17-19 лет):**

- организация правильного питания;
- витаминизация (комплекс витаминов группы «В»);
- фармакология (с разрешения врача);

- физиотерапевтические средства закаливания организма (водные процедуры – ванна, душ), электро-процедуры (миостимуляция), светолечение;
- баня, сауна;
- массаж (ручной, с применением технических средств, гидро-вибромассаж).

Важное значение имеют благоприятные внешние условия и факторы учебно-тренировочного процесса, задача сформировать у обучающегося правильное отношение к тренировкам и соревнованиям, а также мотивировать спортсмена на достижение успеха.

Чрезвычайно важно соблюдение гигиенических требований к местам занятий хоккеем и помещениям для переодевания спортсменов (температура, освещение, вентиляция, качество льда и бортов хоккейной площадки).

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы на различных этапах подготовки, обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам изучения Программы.

##### **11.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- развить навыки, необходимые для игры в хоккей;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания, тесты) по видам спортивной подготовки.

##### **11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, питания и отдыха;
- изучить основные методы самоконтроля и саморегуляции;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила, соблюдать их и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания, тесты) по видам спортивной подготовки.
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации («второй спортивный разряд»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, самостоятельной подготовки, питания и восстановления;
- приобрести навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и расширить знания антидопинговых правил, соблюдать их и не допускать нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания, тесты) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд – «первый спортивный разряд»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, самостоятельной подготовки, питания и восстановления;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания, тесты) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

## **12. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы, проводимой АНО ДО «ЦСВР-Арктика», сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией. Все тестирования проводятся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учётом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки в АНО ДО «ЦСВР-Арктика» применяется система оценки в баллах и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовки обучающихся и поступающих определяется средней оценкой тестов в баллах (далее - проходной балл). Проходной балл

рассчитывается путём суммирования баллов за выполнение физических упражнений и деления данной суммы на количество сдаваемых нормативов.

Для зачисления или перевода на этап (год) спортивной подготовки, обучающемуся или поступающему, необходимо выполнить (сдать) нормативы по общей и специальной физической подготовке и получить необходимый проходной балл.

Оценка тестов общей физической и специальной физической подготовки			Проходной балл для зачисления в АНО ДО «ЦСВР-Арктика»
Этап начальной подготовки	До года	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше года	ОФП	3
		СФП	3
Учебно-тренировочный этап	До двух лет	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше двух лет	ОФП	3
		СФП	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без учёта времени	ОФП	3
		СФП	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без учёта времени	ОФП	3
		СФП	3

На этапах спортивного мастерства дополнительно к проходным баллам необходимо наличие спортивного разряда. На этапе совершенствования спортивного мастерства наличие «второго спортивного разряда», на этапе высшего спортивного мастерства наличие «первого спортивного разряда».

На всех этапах (годах) спортивной подготовки для текущего (ежемесячного) контроля спортивных навыков и способностей обучающихся, в разрезе общего уровня команды, проводится оценка результатов выполнения обучающимся тренировочных упражнений, групповых и индивидуальных заданий, участия в играх. Оценка дается в сравнении с общим уровнем команды по 5 бальной системе.

#### Распределение баллов по результатам проведения тестирований:

- 5 баллов – лучший результат в команде;
- 4 балла – результат со 2-го по 10-е место в команде;
- 3 балла – результат с 11-го по 20-е место в команде;
- 2 балла – результат с 21-го по 30-е место в команде;
- 1 балл – худший результат в команде.

#### Виды навыков и качеств обучающихся, оцениваемые при текущем (ежемесячном) контроле на всех этапах и годах спортивной подготовки в разрезе общего уровня команды

№ п/п	Оцениваемый навык/качество
1	Техника катания на коньках
2	Техника владения шайбой
3	Техника выполнения, точность и сила броска
4	Игровое мышление
5	Вариативность игровых действий
6	Скорость принятия решений
7	Взаимодействие с партнёрами по команде
8	Дисциплина
9	Результат игровых действий (КПД на УТЗ и играх)

10	Выполнение установок тренера
----	------------------------------

Уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся на каждом этапе (году) спортивной подготовки оценивается по контрольно-переводным нормативам, представленных в таблицах.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-1 (мальчики)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		4,5	4,4	4,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		135	140	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		15	17	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		4,8	4,6	4,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		17,0	16,9	16,8
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		6,8	6,6	6,4
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		13,5	13,3	13,1
2.5.	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> , сек.	не более		
		15,5	15,3	15,1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-2 (мальчики)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		4,3	4,2	4,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		145	150	155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		20	23	25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		4,4	4,3	4,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		16,8	16,7	16,6
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		6,4	6,2	6,0
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		13,1	13,0	12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> , сек.	не более		
		15,1	14,9	14,7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-3 (мальчики)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		4,1	3,9	3,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		155	160	165
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		25	28	32
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		4,2	4,0	3,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		16,6	16,4	16,2
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		6,0	5,8	5,6
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		12,8	12,6	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> , сек.	не более		
		14,7	14,5	14,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «хоккей»,**



**УТЭ-1 (юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,5	5,4	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		160	165	170
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее		
		5	6	7
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		5.50	5.40	5.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,8	5,6	5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		16,5	16,3	16,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,3	7,1	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,5	12,3	12,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,5	14,3	14,1
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		42,0	41,8	41,6
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		43,0	42,8	42,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-2 (юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,3	5,2	5,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		170	175	180
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее		
		6	7	8
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		5.30	5.20	5.10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,4	5,2	5,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м, сек.	не более		
		16,3	16,1	15,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,1	6,9	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,1	11,9	11,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,1	13,9	13,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		41,6	41,4	41,2
2.7.		не более		

	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	42,6	42,3	42,0
--	--	------	------	------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-3 (юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,1	4,9	4,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		180	185	190
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее		
		7	8	9
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		5.10	5.00	4.50
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,2	5,0	4,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		15,9	15,7	15,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		6,7	6,5	6,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		11,7	11,5	11,3
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		13,7	13,5	13,3

2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		41,4	41,2	41,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		41,8	41,4	41,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-4 (юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		4,9	4,7	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		190	195	200
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее		
		8	9	10
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		4.40	4.20	4.00
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,0	4,8	4,6
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		15,7	15,5	15,3

2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		6,5	6,3	6,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		11,5	11,3	11,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		13,5	13,3	13,1
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		41,0	40,8	40,6
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		41,0	40,8	40,6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-5 (юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		4,6	4,5	4,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		195	200	205
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	не менее		
		10	11	12
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		

		4.00	3.50	3.40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		4,8	4,6	4,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		15,5	15,2	15,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		6,3	6,1	5,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		11,1	10,9	10,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		13,1	12,9	12,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		40,6	40,3	40,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		40,6	40,2	39,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»  
(юноши)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)

<b>1. Нормативы физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более	
		4,7	4,5
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	не менее	
		11.70	12.50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее	
		12	13
1.4.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во повторений	не менее	
		7	8
1.5.	Бег на 400 м, сек.	не более	
		65	63
1.6.	Бег на 3000 м, мин., сек.	не более	
		13.00	12.45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), сек.	не более	
		4,7	4,5
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), сек.	не более	
		25,0	23
2.3.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м (для защитников и нападающих)	не более	
		48,0	46,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	не более	
		40,0	39,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	не более	
		39,0	37,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			

3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»
------	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (мужчины)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Нормативы физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		4,2	4,0	3,8
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	не менее		
		12.00	12.50	13.40
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее		
		14	15	16
1.4.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во повторений	не менее		
		22	24	27
1.5.	Бег на 400 м, сек.	не более		
		63	60	58
1.6.	Бег на 3000 м, мин., сек.	не более		
		12.30	12.15	12.00
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), сек.	не более		
		4,3	4,1	3,9
2.2.		не более		



	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), сек.	22,0	21,0	20,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м (для защитников и нападающих)	не более		
		45,0	43,0	41,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	не более		
		35,0	33,0	30,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	не более		
		35,0	33,0	31,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-1 (девочки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		5,3	5,1	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		125	130	135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		10	11	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		5,5	5,3	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		18,5	18,3	18,1

2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		7,4	7,2	7,1
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		14,5	14,3	14,1
2.5.	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> , сек.	не более		
		17,5	17,3	17,1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-2 (девочки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		5,1	5,0	4,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		135	140	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		11	12	13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		5,3	5,1	5,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		18,1	17,9	17,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		7,2	7,0	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		14,3	14,1	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный	не более		

	<u>с ведением шайбы, сек.</u>	17,1	16,9	16,7
--	-------------------------------	------	------	------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
НП-3 (девочки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м, сек.	не более		
		4,9	4,7	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		140	145	150
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		12	13	14
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м, сек.	не более		
		5,1	4,9	4,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		17,8	17,6	17,4
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, сек.	не более		
		7,0	6,8	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный <u>без шайбы</u> , сек.	не более		
		14,0	13,8	13,7
2.5.	Бег на коньках слаломный <u>с ведением шайбы</u> , сек.	не более		
		16,8	16,6	16,4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-1 (девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,8	5,6	5,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		145	150	155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		12	14	16
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		6.20	6.10	6.00
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		6,4	6,2	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		17,5	17,3	17,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,9	7,7	6,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		13,0	12,8	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		15,0	14,8	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		45,0	49,9	44,8
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		47,0	46,7	46,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-2 (девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,6	5,4	5,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		150	155	160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		12	15	17
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		6.00	5.50	5.40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		6,2	6,0	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		17,3	17,1	17,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,7	7,5	7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,8	12,6	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,8	14,6	14,4
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		45,0	44,8	44,7
2.7.		не более		

	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	46,3	46,0	45,7
--	--	------	------	------

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-3 (девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,4	5,2	5,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		155	160	165
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		13	16	18
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		5.45	5.35	5.25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		6,0	5,8	5,6
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м, сек.	не более		
		17,0	16,8	16,6
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,5	7,3	7,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,6	12,4	12,2
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,6	14,4	14,2

2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		45	44,7	44,6
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		45,6	45,3	45
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-4 (девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,3	5,1	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		160	165	170
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		14	17	19
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		
		5.30	5.20	5.10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,7	5,5	5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		16,7	16,5	16,3

2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,3	7,2	7,0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,4	12,2	12,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,4	14,3	14,1
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		45,0	44,6	44,5
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		45,0	44,7	44,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «хоккей»,  
УТЭ-5 (девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,1	5,0	4,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		
		170	175	180
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		15	18	20
1.4.	Бег на 1000 м, мин.,сек.	не более		



		5.15	5.05	5.00
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м, сек.	не более		
		5,5	5,3	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м, сек.	не более		
		16,4	16,2	16,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м, сек.	не более		
		7,1	6,9	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, сек.	не более		
		12,3	12,2	12,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, сек.	не более		
		14,2	14,1	14,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, сек.	не более		
		44,5	44,3	44,2
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, сек.	не более		
		44,5	44,2	44,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»  
(девушки)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)

<b>1. Нормативы физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более	
		5,0	4,9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	не менее	
		9.30	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее	
		15	20
1.4.	Бег на 400 м, сек.	не более	
		70	65
1.5.	Бег на 3000 м, мин., сек.	не более	
		15.00	14.45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), сек.	не более	
		5,3	5,1
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), сек.	не более	
		30,0	28,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м (для защитников и нападающих)	не более	
		54,0	52,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	не более	
		45,0	44,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	не более	
		43,0	41,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (женщины)**

N п/п	Упражнения	Норматив		
		Удовлетворительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>1. Нормативы физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м, сек.	не более		
		5,0	4,9	4,8
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	не менее		
		9.30	10.00	10.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	не менее		
		15	20	22
1.4.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во повторений	не менее		
		10	12	14
1.5.	Бег на 400 м, сек.	не более		
		70	65	60
1.6.	Бег на 3000 м, мин., сек.	не более		
		15.00	14.45	14.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), сек.	не более		
		5,3	5,1	5,0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), сек.	не более		
		30,0	28,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 x 54 м (для защитников и нападающих)	не более		
		54,0	52,0	50,0
2.4.		не более		

	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	45,0	44,0	43,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	не более		
		43,0	41,0	40,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

##### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетняя подготовка хоккеистов делится на несколько этапов, каждый из которых имеет определённую направленность и решает свойственные ему задачи.

Этапы спортивной подготовки подразделяются на:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Задачи каждого этапа спортивной подготовки:

**Начальная подготовка:**

- выявление обучающихся способных к занятиям по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по хоккею;
- укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное всестороннее развитие двигательных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- воспитание физических качеств: скорости, гибкости, координационных качеств и силы;
- разучивание основных приёмов техники катания на коньках и владения клюшкой, также изучение индивидуальных и командных действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация):**

- воспитание специальных и общих физических качеств: силы, скорости, координации, выносливости;
- изучение сложных технических приемов и совершенствование, освоенных ранее, в игровых условиях;
- освоение тактических действий в атаке и обороне (индивидуальных, групповых и командных);
- совершенствование соревновательной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа, игровая практика;
- формирование навыков соревновательной деятельности, умения самостоятельной подготовки к матчу, восстановления после игр;
- укрепление здоровья.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

- совершенствование специальных и общих физических качеств, тактической, технической и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- совершенствование соревновательной деятельности;
- стабильное достижение высоких результатов на официальных спортивных соревнованиях, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

#### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации к достижению высоких спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства;
- повышение функциональных возможностей организма;
- стабильность результатов при участии в официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

### **Структура годичного цикла**

Годичный цикл подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период занимает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных спортивных соревнований. В ходе данного периода осуществляется непосредственное становление спортивной формы обучающегося. Продолжительность подготовительного периода составляет 1,5 – 2 месяца.

Подготовительный период подразделяют на 2 больших этапа:

- обще-подготовительный;
- специально-подготовительный.

У хоккеистов групп начальной подготовки обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен по времени. Главная его задача – создание предпосылок для расширения технического мастерства обучающихся и их спортивной формы. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности, к концу этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

На специально-подготовительном этапе основной задачей является становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а также контрольных матчей. На данном этапе доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Занятия проходят на льду и вне льда (в зале). В зале (на земле) больше используются специально-подготовительные упражнения, а на льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. На данном этапе нагрузка стабилизируется, снижается объём, а интенсивность возрастает.

В соревновательном периоде ближайшие задачи – подготовка к матчам и успешное выступление в них, демонстрация высоких спортивных результатов и приобретённой спортивной формы. В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит второстепенный характер, первоначально решаются основные перспективные задачи:

- изучение, совершенствование, закрепление и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры, совершенствования игрового мышления и приобретение игрового опыта;
- дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психологической подготовленности.

Важнейшим средством всей подготовки являются игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации, и двусторонние игры.

В соревновательном периоде, из-за его высокой продолжительности, целесообразно вводить промежуточные мезоциклы с целью поддержания общей тренированности организма на достаточно высоком уровне. Учебно-тренировочный процесс строится на основании характерных для подготовительного периода закономерностях, но объем средств специальной подготовки.

Задачи переходного периода включают в себя:

- сохранение общей тренированности организма обучающегося на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха, дальнейшее укрепление здоровья и лечение травм юных хоккеистов;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовке;
- снижение объема нагрузок за счёт продолжительности занятий и их количества;
- снижение интенсивности нагрузок.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем нагрузки, интенсивность и виды упражнений подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. Составляется план на определенный период – год, месяц и т.д. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа составляется общий план.

При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитываются следующие факторы:

- степень технической подготовленности;
- спортивная квалификация;
- возможности организма;
- функциональное состояние;
- занятость в образовательном учреждении;
- наличие травм.

При составлении индивидуального плана на каждую тренировку отдельного периода или цикла обучающийся и тренер-преподаватель учитывают следующие факторы:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- длительность и темп выполнения;
- нагрузку в каждом упражнении;
- нагрузку в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После определения общего направления учебно-тренировочного процесса в годичном цикле и количества соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки первого года обучения (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	---	---	1-1	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-1	1-0	9-12
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10-10	---	---	10-10
Техническая подготовка	---	---	8-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	---	9-12	3-7	75-105
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	---	---	3-4	4-5	3-4	4-5	4-5	4-5	---	4-4	2-4	28-36
Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	---	---	5-7	6-8	6-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-7	56-74
Общее количество часов в месяц	8-15	12-15	27-38	30-40	32-41	30-40	32-41	31-40	32-41	30-39	25-35	21-30	312-416

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки второго-третьего года обучения (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	---	---	2-3	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	---	---	12-17
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	3-4	4-4	3-4	4-4	4-4	4-4	3-3	2-2	---	27-30
Техническая подготовка	---	---	8-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	8-12	3-7	82-115
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	---	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	45-59
Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	---	---	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	90-120
Общее количество часов в месяц	8-15	12-15	27-38	30-40	32-41	30-40	32-41	31-40	32-41	30-39	25-35	21-30	312-416



**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном первом-втором годов обучения (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	12-12	15-18	5-7	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	72-82
Специальная физическая подготовка	---	---	11-14	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-6	69-80
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	8-10	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	4-10	100-116
Техническая подготовка	---	---	16-20	10-12	8-10	10-12	10-10	10-12	8-10	10-10	10-10	8-10	100-116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	---	10-16	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	6-6	96-116
Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	---	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	17-19	187-218
Общее количество часов в месяц	12-12	32-37	67-86	57-68	57-59	57-68	59-60	59-66	57-67	57-66	59-67	45-57	624-728

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном третього-пятого годов обучения (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	15-15	15-18	8-10	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-4	92-95
Специальная физическая подготовка	---	---	12-12	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	7-8	83-84
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	20-20	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	9-8	133-140
Техническая подготовка	---	10-12	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	100-112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	---	15-22	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-21	141-187
Инструкторская и судейская практика	---	---	2-1	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	3-3	25-28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	---	18-20	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	258-290
Общее количество часов в месяц	15-15	43-50	90-102	76-86	77-86	76-86	77-86	76-86	77-86	76-86	77-86	72-81	832-936

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	15-15	19-22	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-12	94-112
Специальная физическая подготовка	---	---	13-18	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	6-15	114-137
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	20-24	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	8-11	156-187
Техническая подготовка	---	14-12	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-7	100-104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	19-22	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	239-312
Инструкторская и судейская практика	---	---	4-2	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	31-38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	---	22-22	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	302-362
Общее количество часов в месяц	15-15	74-78	102-123	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-112	1040-1248

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства (в часах)**

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
	Периоды												
	Переходный			Подготовительный			Соревновательный			Переходный			
Общая физическая подготовка	10-10	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	5-5	50-50
Специальная физическая подготовка	---	20-20	20-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	---	175-216
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	20-20	25-30	20-33	25-30	20-33	25-30	20-30	25-33	25-31	---	200-268
Техническая подготовка	---	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	5-10	75-100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	---	37-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-30	337-480
Инструкторская и судейская практика	---	---	5-2	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	---	37-50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	34-50	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	40-50	374-500
Общее количество часов в месяц	44-60	97-118	116-139	109-154	115-153	109-157	115-153	109-154	115-156	109-155	115-154	95-111	1248-1664

## **Этапы многолетней подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

Для решения поставленных на данном этапе задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающегося, преобладающее число занятий осуществляется на открытом воздухе;

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

- игровые упражнения применяются для контроля качества освоения и реализации технических приёмов, отработки командных действий и взаимодействий по амплу; оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовки в различных условиях экстремальной спортивной деятельности обеспечивает моделирование упражнений комплексного воздействия на юных хоккеистов.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения:

- элементы вольной борьбы;
- упражнения с набивными мячами (весом не более 1.0 кг) в положении стоя, сидя, лежа;
- переноска и перекатывание груза;
- перетягивание каната;
- бег с отягощениями по песку, по воде, в гору;
- преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке);
- упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.);
- лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые

упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении. Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью:

- повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;
- кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Важно контролировать восстановление обучающегося по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-120 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются:

- игровой;
- соревновательный;
- повторный;
- вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении:

- упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);
- легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний);
- подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Используются многие упражнения в равновесии:

- упражнения на гимнастической скамейке, балансировочных полусферах (BOSU), балансбордах;
- ходьба по качающемуся бревну;
- прыжки на батуте.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Занятия проводят на фоне свежести (восстановления). Детский возраст является благоприятным для совершенствования общей (аэробной) выносливости — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок данной направленности был незначительным. В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) - чередование ходьбы и бега от 1000 до 1500 метров; бег 500, 600, 800, 1500 метров.

Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

### **Специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы на льду:

- приседания на одной и двух ногах;
- подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах;
- статические усилия на мышцы ног (статика);
- подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие;
- ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.;

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженного воздействия, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов;
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъемы;
- выбивание шайбы у партнера в падении;
- игра клюшкой лежа и на коленях;
- эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение

уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие может быть использовано не полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание):

- маховые движения отдельными звеньями тела;
- пружинящие упражнения;
- статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-15 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной. В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. По мере того, как обучающиеся осваивают тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями:

- за счет увеличения максимальной скорости;
- за счет увеличения силы мышц и техники движения.

Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой и соревновательный методы.

Нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды проявления быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 30-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);



- упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

- игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8-10 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа анаэробной направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 36-60 м (общая выносливость);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

- игровой метод — основной при развитии выносливости у детей.

С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка.

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.

17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево и вправо;
  - с шагом в сторону;
  - с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;
  - с использованием борта;
  - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбой (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до двух лет)**

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку

на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки - повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма обучающихся.

Главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

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

Основные средства для решения поставленных задач:

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

Практический материал изучается и закрепляется на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий. Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

#### **Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными

мячами, резиновыми амортизаторами, палками; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

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

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

### **Упражнения для направленного развития физических качеств**

Важной предпосылкой для развития ловкости является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий. Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

Упражнения для развития скорости: старты и бег на отрезках от 5 до 60-100 метров. Повторное пробегание отрезков 20-30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Сила юных хоккеистов на этапе спортивной специализации до двух лет развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 1-3 кг. Основной метод выполнения упражнений повторный, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы:

- бег с отягощением по песку, по воде, в гору;
- висы, подтягивания из вися;
- упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела

партнера;

- приседания на одной и двух ногах;
- отжимания в упоре;

- упражнения с эспандером;
- метание мячей, толкание ядра, камней на дальность;
- эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе;
- прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки;
- подвижные игры с использованием отягощений малого веса;
- эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов;

- подвижные игры с применением силовой борьбы;
- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- прыжки из низкого приседа вверх и в длину;
- метание набивных мячей, камней, толкание ядра;
- бег в гору, вверх по лестнице;
- бег с отягощением (утяжеленные жилеты, «блины» и т.п.).

Упражнения для развития общей выносливости:

- равномерный бег (частота пульса во время бега 150-170 уд/мин);
- чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров (ЧСС 120-170 уд/мин);
- бег 300, 400, 800, 1500 метров;
- кроссы (дистанция от 2 до 3 км);
- бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп);
- фартлек;
- спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров;
- подвижные игры;
- велосипедный кросс;
- плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный, равномерный непрерывный, переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов (11-12 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем анаэробных нагрузок был незначительным.

Упражнения для развития гибкости:

- для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений;
- для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя);
- для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полushпагаты).

### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития силы:

- приседания на одной и двух ногах (в движении);
- прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию);
- статические усилия на мышцы ног;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами.
- ручной мяч (набивной весом 1-2 кг) — на двое ворот на всю длину хоккейной площадки;
- эстафеты с переносом набивных мячей (2-3 кг);
- «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (1-3 кг), с утяжеленной шайбой (100-200граммов), утяжеленной клюшкой (1.0-1.5 кг). Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженного воздействия.

### **Развитие скоростных качеств**

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10.0-15.0 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению. Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

Упражнения для развития скорости:

- повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам;
- ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед);
- эстафеты;
- быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
- скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота;
- бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время;
- подвижные игры на льду;
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный равномерный бег (частота пульса 150-170 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 120-170 уд/мин);
- серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 20-40 с);
- чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2, 5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2);

Все эти упражнения направлены на развитие скоростной выносливости.

Специальная выносливость развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

Координационные способности — важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами координационных способностей целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты на льду с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъемы на льду;
- бег по кругу с падением на одно, на два колена;
- эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами;
- резкая смена направления бега на коньках;
- подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

#### **Техническая подготовка**

Основная задача этапа спортивной специализации до двух лет сводится к освоению структуры технических приемов.

Техника передвижения на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

#### **Техника владения клюшкой и шайбой**

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

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах — с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевых» бросков. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой. Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка -прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок — добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

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

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

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

Изучение взаимодействия в «треугольниках». Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника — добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней (от бросающего) штанги. Позиционное нападение. Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.



## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше двух лет).**

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше двух лет):

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

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

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

Указанные направления учебно-тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

### **Общая физическая подготовка**

Рекомендации по развитию физических качеств:

- упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп спортивной специализации до двух лет. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от

максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

- упражнения для развития скорости — по программе групп спортивной специализации до двух лет. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;

- упражнения для развития выносливости - по программе для групп спортивной специализации до двух лет. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

- упражнения для развития ловкости — по программе для групп спортивной специализации до двух лет. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

- упражнения для развития гибкости — по программе для групп спортивной специализации до двух лет, количество повторений увеличить.

#### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных (физических) качеств юных хоккеистов групп углубленной специализации проводится по программе для групп спортивной специализации до двух лет, с некоторыми дополнениями:

- упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи — 3 кг, шайбы — 400 г, количество повторений в «челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается до 3. 0-4.0 кг);

- упражнения для развития быстроты — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 10-12, серий — до 2-3.

Рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуются скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

Быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 110-120 уд/мин.

Упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшением или увеличением количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях

(время от 10 до 45 с), атака 3x2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5x0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3x1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке).

Упражнения для развития координационных способностей - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота.

Упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения — упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения, желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого - упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### **Техническая подготовка**

Методика обучения на этапе спортивной специализации свыше двух лет отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Техника передвижения на коньках. По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90°-180°-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45°-90°-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

Техника владения клюшкой и шайбой. Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на линолеуме, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д.

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах углубленной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Командные взаимодействия в нападении:

1. Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4, 4х3).

2. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбу в игру на различных участках площадки.

3. Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника.

4. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Командные взаимодействия в защите:

1. Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения.

2. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите.

3. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

4. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4).

Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Тренировочный процесс на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка обучающихся для вхождения в состав команды мастеров;

- введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно- силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико- тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры АНО ДО «ЦСВР-Арктика» используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал зависит от уровня квалификации обучающегося, периода подготовки и поставленных задач на сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

#### **Общая физическая подготовка**

Рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 65% относительно массы тела, у юношей 18 лет — около 80%. В период 16-18 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 16-18 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 16-18 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 15-20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 16-18 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 16-18 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на

протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1-2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 16 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

- для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);
- для мышц ног: жим штанги (100-150% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

Развитие быстроты. Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 110-120 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1 -й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Развитие ловкости. При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик; в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с.

Общая выносливость — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы обучающегося.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Учебно-тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 2-3 км, бег 300 - 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Учебно-тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 150-160 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью — ЧСС до 150-170 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

Скоростная выносливость — при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий — 1-3.

Используются: бег на отрезках от 300-400 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.
3. Интервалы отдыха между сериями в пределах 1-3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин. Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 110-120 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

### **Специальная физическая подготовка**

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (5-7 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (200-400 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе спортивного совершенствования все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» — хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30 с. с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков.

Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10-15 кругов по периметру площадки).

Развитие быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на лед, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).
4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).
5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.



Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод — повторный, сериями по 10-25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30-45 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5x54 м) x 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 170-190 уд/мин, по окончании отдыха — 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5x54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3x3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 170-180 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 110-120 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### **Техническая подготовка**

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства — обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивного совершенствования включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — откройся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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 в ходе игры.

Командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- год подготовки;
- спортивная квалификация;
- опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья, обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности обучающегося;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если обучающийся проходит обучение).

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно- тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и



			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона правильно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со своими особенностями при учёте возрастных возможностей и особенностей юных хоккеистов.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых игроков, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий (этапы начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма занимающегося;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим учебно-тренировочного процесса, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием, физическим развитием и подготовленностью обучающегося;

- основой успеха юных хоккеистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие функциональных возможностей и физических качеств организма;

- с возрастом и подготовленностью обучающихся объем общей физической подготовки постепенно уменьшается, а специальной – возрастает. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки;

- немаловажным аспектом в планировании спортивной тренировки является учитывание построения школьного учебного процесса спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс в АНО ДО «ЦСВР-Арктика» проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- командные, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (реализуется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются учебно-тренировочные сборы, которые являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей. Начало занятий не ранее 06:00 часов, а окончание не позднее 22:00 часов. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные, праздничные дни и дни каникул.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Направленность и содержание по этапам и годам спортивной подготовки претерпевает определённые изменения:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки;

- из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую подготовки;

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;

- постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;

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

Контроль является одной из функций управления учебно-тренировочным процессом и составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

С целью формирования хоккейной команды для последующих участия в соревнованиях тренер-преподаватель должен определять игровые амплуа для обучающихся: вратарь, защитник, нападающий. Определение амплуа и специализации хоккеистов рекомендуется начинать с 7-8 летнего возраста. Различные подвижные и спортивные игры помогают определить амплуа для обучающихся.

На этапе начальной подготовки должны использоваться методы и средства, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей.

Специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, объем специализированных средств подготовки в учебно-тренировочном процессе увеличивается с каждым новым сезоном.

С 10-12 до 15 лет антропометрические параметры хоккеистов (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации.

После 15 лет антропометрические показатели отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, которые определяют эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая и тактическая подготовленность, игровой интеллект, теоретическая подготовленность.

Преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств и соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих, в большей степени, необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время, принимая во внимание тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, принимающий во внимание индивидуальные особенности хоккеиста.

Комплектование состава обучающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с занимающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом АНО ДО «ЦСВР-Арктика», а также Положением о зачислении обучающихся на дополнительные программы.

Группы формируются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Приём на обучение производится ежегодно с 01 июня. Принимаются дети соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

В АНО ДО «ЦСВР-Арктика» определена система спортивного отбора, которая включает в себя:

- массовый отбор и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Просмотр игроков направлен на селекционный отбор обучающихся, которые соответствуют уровню команды.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором АНО ДО «ЦСВР-Арктика».

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия, который может быть построен по групповому и индивидуальным принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, которые не предоставили справку с допуском к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить

физическое и психологическое состояние обучающегося перед началом занятия. Основная часть учебно-тренировочного занятия выполняется после полноценной интенсивной разминки, во избежание различного рода травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого инвентаря и оборудования до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели должны знать методы профилактики спортивного травматизма.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации программы**

АНО ДО «ЦСВР-Арктика» осуществляет спортивную подготовку по адресу: г. Москва, ул. Новоорловская, дом 7 В, Спортивный Комплекс «Арктика».

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерный зал;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);

- обеспечение оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечением спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение мероприятий, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	-
2.	Защита паха для вратаря	штук	-
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	-
4.	Нагрудник для вратаря	штук	-
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	-
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	-
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	-
8.	Шорты для вратаря	штук	-
9.	Щитки для вратаря	пар	-

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование			Этапы спортивной подготовки							

		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-

12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-

### 18. Кадровые условия для реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП.



Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

АНО ДО «ЦСВР-Арктика» возглавляют директор и спортивный директор – все имеют высшее специальное образование.

Организует и контролирует учебно-тренировочный процесс 1 инструктор-методист – также имеющий высшее образование.

Осуществляют учебно-тренировочную и соревновательную подготовку 6 тренеров-преподавателей с высшим специальным образованием.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом спецификации вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Интернет-ресурсы**

- Официальный сайт Федерации хоккея России (Электронный ресурс)

URL: <https://www.fhr.ru/>

- Национальная программа подготовки хоккеистов (Электронный ресурс)

URL: <https://www.fhr.ru/hockey-of-russia/theory-methodology/nppkh/>

- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА (Электронный ресурс)

URL: <https://www.rusada.ru/>