

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа, г. Лысьва

Принята решением
педагогического совета
МБУОДОД ДЮСШ г. Лысьва

Утверждаю:

Директор Перфилов В.В.

Протокол
«__»__20__г.

№__от

Приказ №__от «__»__20__г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ
СПОРТА: ХОККЕЙ

Возраст обучающихся: с 9 лет

Срок реализации: 9 лет

г. Лысьва
2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	6
1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ.....	7
Площадка.....	7
Борта.....	7
Разметка.....	7
Экипировка.....	7
Продолжительность игры.....	8
Составы команд.....	8
1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	8
Система спортивных соревнований.....	8
Система спортивной тренировки.....	9
факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.....	9
Программа разработана на основе следующих принципов:.....	9
принцип комплексности.....	9
принцип преемственности.....	9
принцип вариативности.....	10
1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП).....	11
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ).....	11
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).....	12
НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП.....	12
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	13
2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13
2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	14
2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ.....	17
на этапе начальной подготовки:.....	17
на тренировочном этапе:.....	17
на этапе совершенствования спортивного мастерства:.....	17
3.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	17
История развития хоккея.....	18
Распространение Хоккея в России.....	19
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.....	25
Гигиенические знания, умения и навыки.....	26
Основы спортивного питания.....	26
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.....	26
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.....	26
Требования техники безопасности при занятиях.....	26
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.....	27

Вариативность как метод построения тренировки.....	28
3.3 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.....	28
3.4.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30
3.4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).....	30
3.4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).....	33
3.5. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.....	34
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.....	35
Развитие специальных физических и психических качеств.....	35
3.6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	35
3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36
Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	37
Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию	37
Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов	37
3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	38
3.9. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.....	39
Массаж и физиотерапевтические средства.....	40
3.10. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	41
Контрольные соревнования	41
По результатам отборных соревнований.....	41
Основные и главные соревнования.....	41
3.11. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....	42
3.12.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.....	43
Внешние факторы спортивного травматизма:.....	43
Внутренние факторы спортивного травматизма:.....	44
Тренировочные занятия разрешается проводить:.....	44
Требования безопасности перед началом занятий:.....	44
Требования безопасности во время занятий	44
Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	45
Требования безопасности по окончании занятий.....	45
3.12.1. Техника безопасности во время занятий на льду	45
Преподаватель обязан обеспечить соблюдение всеми участниками тренировочного процесса следующих правил:	45
Экипировка.....	45
Состояние тренировочного катка:.....	45
Тренировочный процесс:	45
Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся:	45
Лично руководить всеми двухсторонними играми в рамках учебной практики:	46
Учащийся должен:	46
Категорически запрещается.....	46
Организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы. ...	46

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	47
4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	47
4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	48
4.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	49
5. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	51
5.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	51
Катание на коньках	51
Голеностопный сустав:	51
Упражнения для зала:	51
Упражнения на льду:	52
Посадка хоккеиста	52
Работа с клюшкой	53
Упражнения для зала:	53
Упражнения на льду:	54
Упражнения для вратарей	54
Упражнения для зала	54
Упражнения на льду:	54
Развитие игрового мышления	54
Игровые упражнения:	55
5.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	55
Тренировочный Этап 1, 2 годы	55
Силовое катание	55
Тренировочный Этап 3-5 годы	56
Броски и упражнения:	57
5.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	58
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	60
Нравственное воспитание	60
Спортивно-этическое и правовое воспитание	60
Государственно-патриотическое	60
7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	66
7.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ	66
в области теории и методики физической культуры и спорта:	66
в области общей физической подготовки:	67
в области избранного вида спорта:	67
в области специальной физической подготовки:	67
7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ	68
Требования к результатам реализации Программы:	68
на этапе начальной подготовки:	68
на тренировочном этапе:	68
на этапах совершенствования спортивного мастерства:	68
7.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	68

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	69
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	69
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	69
7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ.....	70
Основные требования к контролю:	70
7.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	71
8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	73
8.1. Список литературных источников	73
8.2. Интернет ресурсы	73

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам и Федеральным Стандартом Спортивной Подготовки утвержденным приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «по командным видам спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею в МБУОДОД ДЮСШ г. Лысьва (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся командным игровым видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая большее количество шайб в ворота соперника.

Площадка

В правилах ИИХФ (Международная Федерация Хоккея) и НХЛ (Национальная Хоккейная Лига) размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ, максимальные размеры — 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры — 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 м в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен в 40x20 метров.

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ.

Борта

Площадка ограждена бортиком высотой 1,20-1,22 м, имеющим закругления (радиусом 7-8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. В средней части бокового бортика расположены две или четыре калитки, предназначенные для выхода запасных игроков на площадку. Ещё две калитки расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков. Калитки должны открываться в сторону скамеек, а не на ледовую площадку (во избежание травм).

Разметка

В 3 - 4 м от коротких бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17 - 23 м от линии ворот — синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

Экипировка

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.

Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера.

Продолжительность игры

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Составы команд

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Во время проведения овертаймов количество игроков на площадке может быть уменьшено регламентом турнира (обычно до пяти: вратарь + четверо полевых). В НХЛ, начиная с сезона 2015/16, введены овертаймы в формате 3 на 3: вратарь + трое полевых.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Подготовку спортсмена в хоккее необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований

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

Центральным компонентом подготовки хоккеистов является

Система спортивной тренировки

В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистами состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсменов в хоккее требует направленного использования

факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

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

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

принцип комплексности

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

принцип преемственности

определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

принцип вариативности

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

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в хоккее, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в

определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход хоккеиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

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

Основные задачи этапа:

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

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях).

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 2. Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

этап	начальная подготовка						тренировочный этап									совершенствования спортивного мастерства		
	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
год	6		7		7		9		9		12		12		12		16	
Количество часов в неделю	41	15%	48	15%	48	15%	62	15%	62	15%	83	15%	83	15%	83	15%	74	10%
Общая физическая подготовка	14	5%	16	5%	16	5%	41	10%	41	10%	55	10%	55	10%	55	10%	74	10%
Специальная физическая подготовка	110	40%	129	40%	129	40%	124	30%	124	30%	110	20%	110	20%	110	20%	110	15%
Техническая подготовка	28	10%	32	10%	32	10%	41	10%	41	10%	61	11%	61	11%	61	11%	110	15%
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	69	25%	81	25%	81	25%	124	30%	124	30%	199	36%	199	36%	199	36%	280	38%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	14	5%	16	5%	16	5%	21	5%	21	5%	44	8%	44	8%	44	8%	88	12%
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	276	100%	322	100%	322	100%	414	100%	414	100%	552	100%	552	100%	552	100%	736	100%

2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в хоккее, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке хоккеистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по хоккею:

на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

на этапе совершенствования спортивного мастерства: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика хоккея и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

3.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития хоккея

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком». Хоккей - это спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника.

Еще до появления хоккея в 16 веке Голландии существовали игры с мячом и клюшками на льду. Затем подобные игры появились в Англии и Скандинавии, где впоследствии они преобразовались в хоккей с мячом на льду в 19 веке. Современный хоккей с шайбой как спортивная игра возник в Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны. В 1870-е гг. хоккей с шайбой в Канаде являлся обязательной игрой для всех спортивных праздников. Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета Мак-Гилла в Монреале. Классические хоккейные ворота в то время еще не были изобретены, их роль выполняли две стойки, которые отмечали пространство, в которое должна попасть шайба при ударе по воротам. В 1879 канадец УФ. Робертсон сформулировал правила хоккея, и тогда же была предложена для игры резиновая шайба. В 1885 в Монреале была основана Любительская хоккейная ассоциация. Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году, максимально сохранившиеся и до наших дней. В них были внесены изменения по численности команды: количество полевых игроков уменьшилось с девяти до семи; изменились условия по нахождению количества игроков во время игры на поле: на льду могли находиться вратарь, передний и задний защитники, центральный и два крайних нападающих, а площадка впереди ворот была ареной для действий сильнейшего хоккеиста – ровера. Команде, вышедшей на поле для игры, было запрещено по каким-либо причинам менять игроков, поэтому весь матч она проводила в одном составе. Исключения по замене игроков делались только для получивших травму и при обязательном согласии соперников. Автором нового кодекса правил стал канадец Р. Смит.

В 1886 году была проведена первая международная встреча между канадской и английской командами. В 1899 году в Монреале был построен первый в мире крытый стадион для игры в хоккей с искусственной ледовой площадкой, рассчитанный на

небывалое число зрителей – 10 000 человек. В этом же году была основана Канадская любительская хоккейная лига. Первая профессиональная команда по игре в хоккей была организована в той стране, где хоккей и зародился – в Канаде в 1904 году. Спустя четыре сезона игр данной команды произошло окончательное разделение на профессионалов и любителей. В конце 19 века канадский хоккей пришел в Европу. В 1914 году профессиональные клубы хоккея на льду объединились в Национальную хоккейную лигу (НХЛ). А в 1908 Великобритания, Богемия, Швейцария, Франция и Бельгия основали Международную хоккейную федерацию (ЛИХ, после 1979 года — ИИХФ).

Правила игры постоянно претерпевали изменения: например, в 1900 году была изобретена сетка для ворот, которая позволяла точно определить – был ли забит гол в ворота команды. Позднее были установлены размеры хоккейных площадок, установлено время игры (три периода по 20 минут), сократили количество игроков, находящихся на поле до 6 человек, стали возможными замены игроков не только по состоянию здоровья. Также свои нововведения оставили нам братья Пэтрики - они ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, площадка была расчерчена на определенные зоны. В 1929 году вратарь Клинт Бенедикт впервые надел маску, а в 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб («красный» — гол, «зеленый» — взятие ворот не зафиксировано). В последние годы в хоккее стали появляться женские команды, которые в 1998 году были включены в программу Олимпийских игр.

Распространение Хоккея в России

В дореволюционной России хоккей с шайбой не культивировался. Попытки некоторых спортивных клубов приобщиться к новой игре привели к тому, что в далеком 1911 г. Россия вступила в созданную тремя годами ранее Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ). Однако распространения шайба не получила, и Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из ЛИХГ.

После 1917 года в нашей стране особой популярностью пользовался хоккей с мячом (русский хоккей, он же «бенди»). Причем существовали даже женские хоккейные команды. В шайбу же играли эпизодически, в основном студенты физкультурных вузов, изучавшие этот вид спорта в рамках учебной программы. Не получил своего развития хоккей с шайбой и в 1932 году, когда несколько матчей в СССР провели хоккеисты Германского рабочего спортивного союза. Наша команда, в составе которой выступали игроки из хоккея с мячом, обыграли гостей из клуба «Фитхе» со счетом 3:0.

Вот что писал о новой игре в то время журнал «Физкультура и спорт» (1932 г. № 9): «Игра носит сугубо индивидуальный и примитивный характер, весьма бедна комбинациями и в этом смысле не выдерживает никакого сравнения с «бенди». На вопрос, следует ли у нас культивировать канадский хоккей, можно ответить отрицательно...»

Точкой отсчета в развитии отечественного хоккея с шайбой считается решение Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении розыгрыша чемпионата СССР в сезоне 1946-47 г.г.

В первые годы организацию соревнований осуществляла Всесоюзная секция хоккея, а с 1959 года – Федерация хоккея, объединявшая хоккей с мячом и хоккей с шайбой, которая в 1967 г. разделилась на Федерацию хоккея (хоккей с шайбой) и Федерацию хоккея с мячом и на траве.

1 апреля 1952 года хоккейная организация Советского Союза вступила в ЛИХГ, которая с 1978 г. называется ИИХФ.

22 декабря 1946 года матчами в Москве, Ленинграде, Каунасе, Риге и Архангельске стартовал первый чемпионат СССР по хоккею. Первую шайбу забросил играющий тренер

столичного «Динамо» Аркадий Чернышев. Уже 26 января 1947 г. определился первый чемпион страны по хоккею. Золотые медали завоевали хоккеисты «Динамо» (Москва).

Хоккей тех лет мало напоминал нынешнюю игру. Площадка была ограничена низенькими, ничем не закрепленными фанерными бортиками, отъезжавшими в сторону при первом же прикосновении к ним. Ни о какой силовой борьбе у таких бортов, в современном ее понимании, речи идти не могло. Лишь вратари надевали телогрейки, ватные брюки и щитки, применявшиеся в хоккее с мячом. Перчаток-ловушек для них тогда еще не было, как и шлемов и масок. В матче, как правило, с каждой стороны участвовали голкипер и пятерка игроков, которая все игровое время могла находиться на льду без замен. Но это было только начало. С каждым сезоном техника и экипировка хоккеистов совершенствовались.

Отечественный хоккей развивался не по дням, а по часам. Большим событием стали в 1948 году международные матчи советских хоккеистов, тогда под флагом сборной Москвы, с чехословацкой командой ЛТЦ (Прага). В составе гостей выступали игроки, составлявшие основу сборной своей страны, завоевавшей годом ранее золотые медали на чемпионате мира (правда, в отсутствие на том турнире в Праге родоначальников хоккея – канадцев). Те далекие товарищеские матчи показали, что наши хоккеисты могут не только на равных противостоять ведущим командам мира, но и переигрывать их. В первой игре 28 февраля на льду Центрального стадиона «Динамо» москвичи победили 6:3. Советские хоккеисты отличались великолепной техникой катания и высокоскоростной игрой. И это неудивительно – большинство из них прошли школу хоккея с мячом, а некоторые еще продолжали совмещать выступления и в том, и в другом виде спорта.

В 1949 году впервые звание «Заслуженный мастер спорта» удостоен хоккеист. Им стал Анатолий Тарасов.

Следующий сезон ознаменовался двумя событиями: 18 февраля 1951 г. первым обладателем Кубка СССР стала команда «Крылья Советов» (Москва), в финале одолевшая тогдашнего чемпиона страны – ВВС МВО со счетом 4:3, и читатели увидели первую советскую книгу о хоккее под названием «Хоккей с шайбой». Ее автором стал Анатолий Владимирович Тарасов.

В сезоне 1951-52 гг. в СССР был проведен первый телевизионный репортаж о матче по хоккею.

1954 г. – феноменальный триумф отечественного хоккея в дебютном чемпионате мира. Впервые участвуя в соревнованиях такого ранга, проходивших на льду Швеции, сборная Советского Союза, ведомая ее непревзойденным лидером Всеволодом Бобровым, стала чемпионом, разгромив в решающем матче канадцев – 7:2. Бобров первым из наших хоккеистов на турнирах такого уровня был признан лучшим нападающим. Тренировали сборную Аркадий Иванович Чернышев и Владимир Кузьмич Егоров.

1956 г. – золотой дебют отечественного хоккея на Зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия). Вместе с золотыми медалями Олимпиады советские хоккеисты стали обладателями наград высшего достоинства Чемпионата мира и Чемпионата Европы. Владимир Егоров, Анатолий Тарасов и Аркадий Чернышев удостоены учрежденного в том же году звания «Заслуженный тренер СССР». В этом же сезоне в Москве введен в строй первый в нашей стране каток с искусственным льдом – летний каток «Сокольники».

3 ноября 1956 г. открыт Дворец спорта в Лужниках (Москва), долгие годы являвшийся главной хоккейной ареной Советского Союза. С 24 февраля по 5 марта 1957 года в нашей стране впервые проводился чемпионат мира по хоккею с шайбой. На московском льду сборная СССР, не проиграв ни одного матча, завоевала лишь серебряные медали. В решающем поединке со шведами нашим хоккеистам нужна была только победа.

После двух периодов хозяева чемпионата вели 4:2. В третьей двадцатиминутке этого драматичного поединка скандинавы забросили две шайбы, добились ничьей, а вместе с ней и золотых медалей.

1957 год – высшей государственной наградой того времени (орденом Ленина) награжден Всеволод Бобров.

В 1961 году впервые медали чемпионата СССР завоевала провинциальная команда. Серебро оказалось у горьковского «Торпедо», в воротах которого блистал Виктор Коноваленко.

После семилетнего перерыва в 1963 г. в Швеции сборная Советского Союза стала чемпионом мира. Эта победа положила начало девятилетней гегемонии на мировом пьедестале нашей сборной. Сборной СССР впервые руководил дуэт Чернышев-Тарасов.

Хоккейный турнир в рамках Зимних Олимпийских игр 1964 года в Инсбруке (Австрия) завершился победой советских хоккеистов.

8 декабря 1964 года родился популярнейший детский хоккейный турнир на приз клуба «Золотая шайба», а уже в марте 1965 г. в Москве состоялся их первый Всесоюзный финал. Именно эти соревнования дали отечественному хоккею многих «звезд», заблеставших на ледовых аренах всего мира. Вдохновителем этих соревнований для нашей детворы и президентом клуба до последних дней своей жизни был Анатолий Владимирович Тарасов.

1 января 1965 года учреждено звание «Мастер спорта СССР международного класса». Первыми его удостоились хоккеисты советской сборной, в очередной раз победившие на чемпионате мира в Финляндии.

15-24 марта 1967 года в Ярославле был впервые проведен международный турнир сборных юниоров восьми стран, ставший предшественником чемпионатов Европы среди юношей (первый из которых состоялся на рубеже 1967 и 1968 гг. в Финляндии). Юниоры нашей сборной впервые стали чемпионами годом позднее на втором первенстве континента в ФРГ.

30 ноября 1967 года – на льду Лужников стартовал первый международный турнир на Приз газеты «Известия».

1968 год. Во французском Гренобле сборная СССР в третий раз завоевывает золотые олимпийские медали и одновременно первенствует в Чемпионате Европы.

10-12 октября 1969 года хоккеисты ЦСКА в Клагенфурте (Австрия) успешно дебютировали в финале 4-го розыгрыша Кубка европейских чемпионов, завоевав этот почетный трофей после побед над местным «Клагенфуртом» (9:1, 14:3).

В феврале 1972 года сборная СССР в очередной раз выиграла олимпийское золото в японском Саппоро. Это были последние соревнования, на которых главную команду нашей страны возглавляли Чернышев и Тарасов. Трехкратными олимпийскими чемпионами становятся Виталий Давыдов, Виктор Кузькин, Александр Рагулин и Анатолий Фирсов.

2 сентября 1972 года. Первый матч Суперсерии-72 с канадскими профессионалами хоккея. Ошеломляющий успех советской сборной под руководством Всеволода Боброва. Легенды НХЛ повержены со счетом 7:3.

31 марта – 15 апреля 1973 года чемпионат мира по хоккею во второй раз принимала Москва. Соревнования завершились безоговорочной победой сборной СССР.

В сезоне 1973-74 г.г. матчи чемпионата страны впервые стали проводить три арбитра: главный судья и два помощника, а в Ленинграде проведен первый неофициальный чемпионат мира среди молодежных сборных, который завершился победой хозяев. Весной 1974 г. в Зале хоккейной славы (Торонто, Канада) впервые помещен портрет иностранного специалиста. Им стал Анатолий Владимирович Тарасов. Рядом с портретом слова:

«Анатолий Тарасов – выдающийся хоккейный теоретик и практик, внесший огромный вклад в развитие мирового хоккея. Мир должен благодарить Россию за то, что она подарила хоккею Тарасова».

В сентябре-октябре 1974 г. сборная СССР успешно провела серию из восьми матчей со сборной Канады, сформированной из звезд-профессионалов Всемирной хоккейной ассоциации (ВХА).

В декабре 1975 – январе 1976 года состоялась первая суперсерия между клубными командами СССР и НХЛ. ЦСКА и «Крылья Советов» в нелегкой борьбе оказались сильнее заокеанских хоккеистов.

В феврале 1976 года сборная СССР после победы в захватывающем и драматичном матче с Чехословакией в очередной раз становится победителем хоккейного турнира в рамках Зимних Олимпийских игр в Инсбруке (Австрия). Однако на чемпионате мира-76 в польском Катовице советские хоккеисты довольствовались лишь серебряными наградами.

В сентябре 1976 г. проведен первый международный турнир «Кубок Канады». Нашу страну представляла экспериментальная сборная под руководством Виктора Тихонова, которой не удалось выйти в финал.

Декабрь 1976 г. - в традиционном турнире на приз газеты «Известия» впервые приняли участие заокеанские профессионалы, представленные командой ВХА «Виннипег Джетс».

27 декабря 1976 г. – 2 января 1977 г. сборная Советского Союза стала победителем первого официального чемпионата мира среди молодежных команд.

На чемпионате мира-77 в Вене сборная СССР завоевала только бронзу. Организационные выводы не заставили себя долго ждать. На посту ее старшего тренера Бориса Кулагина сменил Виктор Тихонов.

1978 год. Сборная СССР в нелегкой борьбе на пражском льду возвращает себе титул чемпионов мира.

10 ноября 1978 г. Вячеслав Старшинов («Спартак») первым из наших хоккеистов забросил свою 400-ю шайбу в чемпионатах страны.

8-11 февраля 1979 года – сборная СССР завоевала «Кубок Вызова». В серии из трех матчей она вышла победителем над сборной НХЛ, составленной из сильнейших хоккеистов этой лиги. В решающем поединке советские хоккеисты разгромили соперников – 6:0.

14-27 марта 1979 г. – в третий раз чемпионат мира принимала Москва. Феерическая игра сборной СССР и очередные золотые медали.

Осечка советских хоккеистов на Олимпиаде-80 в Лейк-Плэсиде. В решающем поединке наши неожиданно уступили хозяевам соревнований – сборной США.

Сентябрь 1981 г. – победа сборной СССР на «Кубке Канады». В финале «Кленовые листья» повержены со счетом 8:1.

Февраль 1984 года – победа советских хоккеистов на Олимпиаде в Сараево (Югославия). Легендарный вратарь Владислав Третьяк в третий раз становится олимпийским чемпионом.

Апрель 1986 года – четвертый чемпионат мира принимала Москва. Сборная Советского Союза в двадцатый раз стала сильнейшей на планете.

Февраль 1987 года серия из двух матчей «Рандеву-87» между сборными СССР и НХЛ. Результаты – 3:4, 5:3.

Февраль 1988 г. – победа советской хоккейной команды на Олимпиаде в Калгари (Канада).

1989 г. ЦСКА под руководством Виктора Тихонова в 12-й раз подряд стал чемпионом страны. Начало массового отъезда за океан наших хоккеистов.

1990 год. Нарушена гегемония армейцев Москвы на хоккейном троне в стране, побеждавших 32 раза, в том числе в 13 сезонах подряд. Золотые медали чемпионата СССР завоевали хоккеисты московского «Динамо». ЦСКА в 20-й раз становится обладателем Кубка европейских чемпионов. По итогам заокеанского сезона лучшим новичком НХЛ признан Сергей Макаров («Калгари Флэймз»). Он первым из отечественных хоккеистов получил индивидуальный приз этой североамериканской лиги.

1991 год. Впервые с 1951 г. ЦСКА оказался за чертой призеров чемпионата страны. Стартовавший осенью 1991 г. чемпионат СССР после распада в декабре Советского Союза завершился весной 1992 года уже как чемпионат СНГ.

Февраль 1992 г. – сборная нашей страны в 8-й раз побеждает на Олимпиаде. Золотые медали Альбервиля (Франция) она уже выигрывает под названием сборной СНГ. Андрей Хомутов становится трехкратным олимпийским чемпионом.

Сезон 1992-93 г.г. – организована Межнациональная хоккейная лига (МХЛ). Первый чемпионат страны под ее эгидой прошел с участием 19 клубов, представлявших Россию, 2 – Казахстан и по 1 – Белоруссию, Латвию и Украину. Ослабленный бесконечным оттоком игроков за океан флагман отечественного хоккея ЦСКА оказался 23-м в итоговом распределении мест.

1993 год. На чемпионате мира в Германии сборная России под руководством Бориса Михайлова стала обладателем золотых медалей, двадцать третьих и пока последних в истории отечественного хоккея и первых под трехцветным российским флагом.

1994 год. Впервые золотые медали чемпионов страны завоевал немосковский клуб – «Лада» (Тольятти). Олимпийским комитетом России принято решение о развитии женского хоккея в стране. В сентябре женская сборная России провела свой первый матч.

1996 год. Завершился первый чемпионат страны среди женщин, победу в котором одержали спортсменки команды «Лужники» (Москва). Первая заброшенная шайба турнира на счету Е. Бесшапошниковой. В Ярославле прошел чемпионат Европы среди женщин. Сборная России, дебютировавшая в турнире такого ранга, завоевала серебряные медали, уступив первое место шведским спортсменкам.

Создана Российская хоккейная лига (РХЛ), заменившая МХЛ. В РХЛ вошли клубы, представлявшие города Российской Федерации.

В декабре этого же года проведен последний, 34-й розыгрыш Кубка европейских чемпионов. Победу одержали хоккеисты «Лады» (Тольятти).

Декабрь 1997 г. На смену традиционному турниру на Приз газеты «Известия» пришел «Кубок пивоваренной компании «Балтика», впервые проведенный в Москве.

Февраль 1998 г. – в Зимних Олимпийских играх в Нагано (Япония) впервые приняли участие профессиональные хоккеисты из НХЛ. Сборная России под руководством Владимира Юрзинова завоевала серебряные медали.

Февраль 1999 г. – первая победа россиян в розыгрыше Евролиги. Отличились хоккеисты «Металлурга» (Магнитогорск).

Чемпионаты страны с сезона 1999-2000 г.г. начали проводиться под эгидой Профессиональной хоккейной лиги (ПХЛ), сменившей РХЛ.

10 декабря 1999 г. в Новокузнецке впервые в России состоялся матч «Всех звезд».

Февраль 2000 г. – вторая победа «Металлурга» (Магнитогорск) в последнем пока турнире Евролиги.

29 апреля – 14 мая 2000 г. – чемпионат мира принимал Санкт-Петербург. Хозяева турнира, представленные в основном игроками НХЛ, заняли лишь 11-е место.

2001 год – женская сборная России по хоккею впервые завоевала медали чемпионата мира (бронзовые). Впереди российских девушек оказались только представительницы Канады и США.

Сезон 2001-2002 гг. – впервые российский клуб («Локомотив» Ярославль) возглавил зарубежный специалист. Дебют оказался успешным. В апреле 2002 г. чех Владимир Вуйтек привел ярославцев к золотым медалям в чемпионате России. Впервые в этом турнире приняли участие легионеры самого высокого уровня. Неоднократные чемпионы мира чехи Власак, Патера и Прохазка защищали цвета омского «Авангарда».

Январь 2002 г. – победа молодежной сборной России на чемпионате мира среди молодежи под руководством Владимира Плющева. Это одиннадцатое золото «молодежки» нашей страны.

Февраль 2002 г. – на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити (США) сборная России заняла 3-е место. На лед в составе нашей команды выходили только представители НХЛ.

Май 2002 г. – после девятилетнего перерыва медали чемпионатов мира завоевали российские хоккеисты. Уступив в финале словакам, россияне довольствовались серебром.

Январь 2003 г. – молодежная сборная России в драматичном поединке с хозяевами турнира вырвала победу, а вместе с ней и золотые медали (двенадцатые по счету) чемпионата мира на льду канадского Галифакса. Главным тренером победителей был Рафаил Ишматов.

Апрель 2003 г. – второй раз подряд (впервые в постсоветской истории хоккея) звание чемпиона России завоевали хоккеисты ярославского «Локомотива» и снова под руководством пана Вуйтека.

Март 2004 года – в канун полувекового юбилея первой победы сборной нашей страны на чемпионатах мира принято решение о создании Зала Славы отечественного хоккея – первого среди всех видов спорта России.

Апрель 2004 года – сборная юниоров России (до 18 лет) под руководством главного тренера Валерия Брагина, победив в финале сверстников из США, завоевала золотые медали чемпионата мира, проходившего в Минске (Белоруссия).

24 апреля - 9 мая 2004 г. - Чемпионат мира в Чехии (Острава, Прага). Сборная России по хоккею осталась за чертой призеров мирового первенства, заняв 7-е место.

30 августа – 14 сентября 2004 г. – Кубок мира. Российская сборная, ведомая Зинэтулой Билялетдиновым, остановилась в шаге от полуфинала, уступив в ¼ финала команде США.

16 – 19 декабря 2004 г. – Сборная России стала победителем московского этапа Еврохоккейтура «Кубок РОСНО».

Декабрь 2004 г. – ХК «СКИФ» (Москва) стал серебряным призером первого розыгрыша Кубка европейских чемпионов среди женских команд.

25 декабря 2004 г. – 4 января 2005 г. – Молодежная сборная России под руководством Сергея Герсонского на чемпионате мире, проходившего в США (Гренд Фокс, Сиф Ривер Фолс), стала обладателем серебряных медалей.

Январь 2005 г. – чемпион России «Авангард» (Омск), переиграв в финале финский клуб «Кярпят», завоевал звание победителей Кубка европейских чемпионов.

Январь 2005 г. – хоккеисты московского «Динамо» заняли 2-е место Континентальном кубке ИИХФ.

Апрель 2005 г. – спустя пять лет «Динамо» (Москва) выиграло золотые медали Чемпионата России по хоккею.

22 – 24 апреля 2005 г. – Сборная России под руководством Владимира Крикунова впервые в истории отечественного хоккея стала абсолютным победителем Еврохоккейтура, переиграв в двух финальных матчах команду Швеции.

30 апреля – 15 мая 2005 г. – Чемпионат мира в Австрии (Вена, Инсбрук). Российские хоккеисты финишировали на 3-ем месте, уверенно переиграв сборную Швеции.

2 – 4 декабря 2005 г. – ХК «СКИФ» (Москва) стал бронзовым призером Кубка европейских чемпионов среди женских команд.

15 – 18 декабря 2005 г. – Сборная России второй год подряд выиграла главный приз домашнего этапа Еврохоккейтура «Кубок РОСНО», проходившего в Москве.

Декабрь 2005 г. – магнитогорский «Металлург» под руководством Дэйва Кинга стал победителем европейского хоккейного турнира «Кубок Шпенглера», одолев в решающем матче вторую сборную Канады.

26 декабря – 5 января 2006 г. – Чемпионат мира среди молодежных команд в Канаде (Камлупс, Келоуна, Ванкувер). Подопечные Сергея Михалева второй год подряд завоевали серебряные медали.

Январь 2006 г. – московское «Динамо» впервые в своей истории стало победителем Кубка европейских чемпионов в Санкт-Петербурге.

Январь 2006 г. – ХК «Лада» (Тольятти) впервые в истории отечественного хоккея выиграл Континентальный кубок.

10 – 26 февраля 2006 г. – Олимпийские игры в Италии (Турин). Сборная России под руководством Владимира Крикунова заняла четвертое место в главном хоккейном турнире четырехлетия, уступив в матче за 3-е место хоккеистам Чехии.

Апрель 2006 г. – Чемпионом России по хоккею стал казанский «АкБарс» под руководством Зинэтулы Билялетдинова.

Май 2006 г. – Став накануне победителями «Шведских хоккейных игр», российские хоккеисты защитили титул сильнейшей команды Еврохоккейтура.

5 – 21 мая 2006 г. – Чемпионат мира по хоккею в Латвии (Рига). После бронзового первенства планеты в Австрии, национальная команда России осталась лишь на пятом месте.

Нападающий сборной России Александр Овечкин стал первым игроком в истории мирового хоккея, который был включен в символические сборные на олимпийском турнире (Италия) и чемпионате мира (Латвия).

Первый чемпионат КХЛ прошёл в сезоне 2008/09, который организаторы считают экспериментальным. 2 сентября 2008 года первый гол в истории турнира забил хоккеист рижского «Динамо» Александр Ниживий в ворота «Амура». 4 сентября 2008 года первый хет-трик (в ворота рижского «Динамо») оформил игрок новокузнецкого «Металлурга» Александр Шинкарь. КХЛ создана на основе Российской хоккейной Суперлиги и включала в себя на тот момент 24 клуба. Из них 21 клуб из России, а также по одному клубу из Белоруссии, Казахстана, Латвии. В отличие от Суперлиги Континентальная хоккейная лига самостоятельно организует проводимый чемпионат. Согласно трёхлетнему контракту с ФХР обладатель Кубка Гагарина также получает титул чемпиона России, независимо от национальной принадлежности клуба.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила хоккея как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка

и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство.

Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Разделение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и

теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

3.3 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Федеральный стандарт предписывает минимальное техническое обеспечение для занятий Хоккеем и спортивную форму занимающихся:

Таблица 3. Оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 4.

N п/ п	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки					
				единица	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
спортивного инвентаря	измерения		количество		срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1

Таблица 5. Экипировка спортсмена:

N п/ п	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Коньки хоккейные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	для вратаря		гося вратаря								
5.	Коньки хоккейные	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающе гося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающе гося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Раковина защитная	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающе гося	-	-	4	1	4	1	6	1
13.	Свитер	штук	на занимающе гося	-	-	2	1	2	1	4	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающе гося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2

3.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей представлены в следующей таблице.

Таблица 6. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные

задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности спортсмена к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих хоккеистов. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения хоккея используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих хоккеистов с учетом специфики хоккея как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для развития как быстроты, так и выносливости, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим спортсменам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимому спортсмену качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности хоккея.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с

изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

3.4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в хоккее – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов и их комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества хоккеистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния хоккеистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современному хоккею является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи

правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

3.5. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, снижать расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование индивидуальной техники спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий.

Развитие взаимодействия в парах, в тройках, в пятерках. Тактические решения по выходу из зоны, по входу в зону соперника. Игра на удержание шайбы. Игра в равных составах. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Игра в двойном большинстве. Игра в двойном меньшинстве. Игра четыре на четыре. Игра без вратаря. Изучение и совершенствование различных тактических схем. Моделирование игровых моментов.

Стабилизация тактики соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности игроков команды и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений

Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику игры посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, тактических приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, хоккею, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана собственных и командных действий и анализу своего выступления и действий соперника);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство соперника, ритма игры и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по хоккею и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошей демонстрацией упражнений, спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС

(частота сердечных сокращений) следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки спортсменов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

3.9. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

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

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах

обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы, белковую пищу.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;
- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- парные и суховоздушные бани;
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные);

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

3.10. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий по виду спорта хоккей следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Таблица 7. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64	72

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и

психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

3.11. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из самых распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и

интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.12. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.
- К неправильной организации тренировочных занятий относится:
- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность инвентаря и спортивной экипировки

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.12.1. Техника безопасности во время занятий на льду

Преподаватель обязан обеспечить соблюдение всеми участниками тренировочного процесса следующих правил:

Экипировка

Экипировка должна соответствовать уровню спортивной подготовленности занимающихся

Коньки, налокотники, наколенники, шорты, перчатки, нагрудник, шлем, маска, защита шеи должны быть надеты правильно, чтобы защищать игроков от попадания шайбы, при столкновениях и падениях.

Защита вратаря должна быть в исправном состоянии и выдерживать попадания шайбы.

Состояние тренировочного катка:

Ледовое покрытие должно быть гладким, без трещин и наплывов.

Ледовый слой должен быть достаточной толщины, чтобы в течение двух часов интенсивных тренировок не появлялось углублений на всю его толщину.

Лед должен быть залит равномерно, как в центре площадки, так и вдоль бортов.

Борта, остекление бортов, калитки должны быть в исправном состоянии

Ворота должны быть надежно сварены, а сетка надежно закреплена по всему периметру.

Тренировочный процесс:

Тренер обязан обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия

Провести инструктаж, общую и специальную части разминки.

Напомнить об опасности нарушения правил тренировочного и игрового процессов.

Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся:

Определить зоны безопасности, направление бросков, дистанции и интервалы при работе по станциям

Лично руководить всеми двухсторонними играми в рамках учебной практики:

- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

Тренер имеет право на дисциплинарные наказания в отношении занимающихся в случае нарушения ими правил безопасности.

Учащийся должен:

- нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией;

Категорически запрещается

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы:
- подножки
- удары клюшкой
- удары ногой
- броски шайбы вне выполнения тренировочного задания
- броски шайбы в сторону игроков и вратаря со снятой экипировкой
- броски шайбы после свистка во время игровых тренировок
- толчок игрока на борт
- атака игрока в область головы и шеи
- любые иные действия способные нанести травму

При нарушении указанных требований тренер обязан вмешаться и привлечь виновника к дисциплинарной ответственности.

Организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.

При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного хоккеиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств хоккеистов.

Организм человека – единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного хоккеиста на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного хоккеиста должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных хоккеистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники катания и владения клюшкой. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих хоккеистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем соревновательной деятельности планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных спортсменов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных хоккеистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в хоккее.

Общий объем учебных часов в годовом цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности хоккеистов. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться

специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники катания и владения клюшкой должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности хоккеистов. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки хоккеист активно наращивает свой багаж в психологической и соревновательной подготовке.

Переход к тренировочному этапу у многих хоккеистов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема тренировочных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

4.3. ЭТАПСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 70% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам хоккеистов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала хоккеиста в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

5. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

5.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Катание на коньках

Катание не относится к естественным движениям человека, оно напрягает все суставы и все мышцы. Поэтому укрепление нижней части тела спортсмена через упражнения, которые помогают научиться балансировать, очень сильно улучшат способность делать правильные движения для катания на коньках. Если построить тренировку так, чтобы в её основе лежали движения, похожие на те, что используются в катании, то это повлияет и на технику, и на низкую посадку на льду.

Голеностопный сустав:



Простейшие познания в области механики позволяют утверждать, что нагрузка на голеностопный сустав при сохранении остальных характеристик движения возрастает примерно в два раза если на ноги надеть коньки (рычаг возрастает на высоту стакана и высоту лезвия). Кроме длины рычага, большое значение имеет вектор приложения и величина силы:



Во время выполнения виражей, при торможении и разгоне нагрузка на голеностопный сустав в несколько раз превышает характерную нагрузку для человека. Нагрузка на коленный сустав возрастает меньше, но тоже значительно превосходит характерную. Поэтому первоочередной задачей на этапе начальной подготовки будет развитие мышечно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов.

Упражнения для зала:

- бег
- бег по пересеченной местности
- челночный бег
- различные прыжки
- прыжки, имитирующие катание
- подъем на носочки стоя на ступеньке

- ходьба на внешней и внутренней стороне ступни
- приседания
- перекаты
- выпрыгивания
- упражнения на балансировочных тренажерах

Чем разнообразнее будут упражнения, тем лучше.

Упражнения на льду:

Перед началом тренировок на льду необходимо приучить детей и их родителей правильно надевать коньки:

- коньки не должны быть малы
- коньки не должны быть «с запасом» больше чем на один размер
- не следует шнуровать коньки выше лодыжки более чем на одну дырку
- избыточные по длине шнурки нельзя обвязывать вокруг ноги
- избыточные по длине шнурки следует отрезать и выбросить

Первые занятия на льду следует посвятить привыканию к конькам, к катанию, к падениям на лед. Начиная со второй недели тренировок уже следует стремиться к формированию правильной посадки и правильному катанию.

Посадка хоккеиста

Правильная посадка хоккеиста должна отвечать следующим требованиям:

- устойчивость при толчках
- маневренность
- хороший обзор
- готовность к мгновенному старту

Хоккейное катание сильно отличается от фигурного и конькобежного. Для повышения устойчивости, маневренности, постоянной готовности к ударам, хоккеистам приходится жертвовать возможностью делать сложнейшие фигуры и вращения, которые возможны только при узкой постановке ног, а также высокой линейной скоростью, которая возможна при длительных прокатах, как у конькобежцев.

Каждый хоккеист вырабатывает свою индивидуальную посадку, которая будет отличаться от эталонной. Но на этапе начальной подготовки следует стремиться к следующему положению тела. Ноги стоят примерно в полтора раза шире плеч, что дает высокую устойчивость. Голени расположены вертикально, что позволяет начать движение как на внутреннем ребре конька, так и на внешнем. Колени согнуты таким образом, чтобы колено было над носком конька – при согнутых коленях проще набирать стартовую скорость. Туловище лишь слегка наклонено вперед, а голова держится строго вертикально, такое расположение позволяет лучше видеть площадку, и снижает вероятность травмы головы и шеи в случае толчка в борт.

Первые упражнения по катанию как раз направлены на развитие и укрепление правильной посадки:

- вертолетики (на устойчивый переход с внешнего на внутреннее ребро)
- кораблики (на внутреннее ребро)
- различные виды змеек
- выход из приседа на одной ноге
- старт из положения лежа, сидя....

- катание со взглядом вдаль (для удержания головы в вертикальном положении)
- катание без отрыва ног
- прокаты на одной ноге
- змейки на одной ноге

Разнообразие упражнений на катание, чередование их с игровыми упражнениями на льду (футбол, ручной мяч, пятнашки, перегонки) необходимы для максимально длительного удержания внимания детей на этом этапе, когда они еще не играют в сам хоккей. Чем продуктивнее удастся провести постановку на коньки, тем большим арсеналом трюков и комбинаций можно будет обучить детей в дальнейшем.

Уверенное положение на внутренних ребрах позволит хоккеисту быстро развить скорость по прямой. Уверенное владение внешними ребрами необходимо для совершения улиток (виражей). Правильный баланс тела, позволит научиться хорошо кататься спиной.

В конце первого года обучения или на втором году этапа начальной подготовки занимающимся необходимо раздать клюшки. По статистике, примерно на десять леворуких игроков приходится один праворукий. Обычно, праворукий игрок – левша, но есть исключения.

В это же время следует озаботиться выбором вратарей. Как правило, в этом возрасте больше половины членов команды с радостью бы перешли во вратари, в первую очередь благодаря привлекательности вратарской экипировки. Поэтому тренерам следует рассчитывать больше на готовность родителей к усложненному графику тренировок и природные задатки ребенка:

- предрасположенность к большому росту
- природная гибкость
- склонность к аналитическому мышлению
- высокая скорость реакции

Начиная с третьего года этапа начальной подготовки с вратарями должен заниматься специальный тренер по вратарям, обладающий специальными знаниями в этой узкой области.

Работа с клюшкой

Работа с клюшкой столь же нехарактерна для запястного сустава, как катание на коньках для голеностопного, но менее травмоопасна. Поэтому, для начала тренировок с клюшкой, следует укрепить мышечно-связочный аппарат кистей, лучезапястных и локтевых суставов.

Упражнения для зала:

- отжимания
- отжимания на пальцах
- висы на турниках
- подтягивания
- упражнения на брусьях
- работа с кистевыми тренажерами
- стойка на руках
- упоры и отжимания на балансировочных тренажерах
- упражнения с клюшкой и мячиком

Чем разнообразнее упражнения, тем лучше.

Упражнения на льду:

На этапе начальной подготовки хоккеисты только знакомятся с клюшкой. Для них пока не имеют значения ни материал, из которой она сделана, ни жесткость, ни загиб крюка, ни место сгибания. Единственное, на что следует обратить внимание при выборе первой клюшки – угол (lie), чем он меньше, тем лучше он сказывается на посадке хоккеистов. Желательно выбирать lie = 4. В дальнейшем, следует перейти на более высокий угол (5.5 – 6). Базовые упражнения с клюшкой должны помочь юным спортсменам почувствовать шайбу через клюшку. Научиться отличать касание шайбы носка и пятки клюшки, прикладывать правильное усилие через клюшку. Научиться ведению шайбы открытой и закрытой стороной крюка, пяткой, носком. Обработать шайбу прямо перед собой, слева, справа от себя. Сначала все это следует научиться делать стоя, а потом в движении.

Следующим этапом будет объединение упражнений по катанию с упражнениями с клюшкой.

В этот период особенно важно сохранить правильную посадку и следить за тем, чтобы головы юных хоккеистов были подняты!

Упражнения для вратарей

На этапе начальной подготовки вратари только привыкают к своей форме. Если полевые игроки уже на первом году тренировок могут получать удовольствие от игр, то вратари чувствуют себя весьма некомфортно. Основная их задача вжиться во вратарскую форму и развить заложенные природой способности.

Упражнения для зала

- различные растяжки
- шпагаты
- упражнения на укрепление спины
- упражнения на укрепления пресса
- упражнения на ловкость рук
- жонглирование мячиками
- перекуты
- перемещения на скользких поверхностях

Упражнения на льду:

- перемещения во вратарской площади
- перемещения по линии ворот
- выкатывания из ворот
- возвращение в ворота
- отбивание шайбы идущей низом со стороны ловушки
- отбивание шайбы идущей низом со стороны щитка
- контроль положения клюшки

Развитие игрового мышления

Хоккей – прежде всего игра. Не стоит забывать, что техника является крайне важным, но, все же, инструментом, а не целью. Начиная с этапа начальной подготовки в обучающихся необходимо развивать игровое мышление, ловкость, хитрость, способность к принятию неожиданных решений. Для этого как в зале, так и на льду необходимо включать

Игровые упражнения:

- пятнашки
- преодоление «живого щита»
- ручной мяч
- вышибало

В этих играх будет видно, кому больше свойственна позиция защитника, кому нападающего, кто стремится самостоятельно достигать результата, а кто больше тяготеет к командной игре.

5.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный Этап 1, 2 годы

К началу тренировочного этапа хоккеисты должны уверенно стоять на коньках, использовать внешние и внутренние ребра коньков, выполнять различные змейки на двух ногах и на одной, восьмерки, уметь кататься спиной, выполнять виражи, тормозить обеими ногами, резко останавливаться при движении спиной вперед, выполнять перебежку лицом вперед и спиной вперед.

Должны быть освоены базовые упражнения по работе с клюшкой.

Вратари к окончанию этапа начальной подготовки должны вжиться в свою роль, привыкнуть к экипировке. Уверенно перемещаться в зоне ворот, отбивать шайбы идущие низом.

Силовое катание

Первые два года тренировочного этапа следует посвятить развитию полученных навыков на этапе начальной подготовки. Необходимо стремиться к тому, чтобы теперь правильная посадка и катание были не просто заученными положениями рук и ног, а чтобы, хоккеисты чувствовали себя абсолютно уверенно именно в правильной посадке, чтобы в любой ситуации не задумываясь переходили с одного элемента катания на другое. Этого эффекта можно добиться наращиванием скорости выполнения упражнений. Чем выше скорость, тем очевиднее становятся ошибки в технике, в расположении ног, в положении туловища и головы. Главный принцип этого периода подготовки:

- нарастить темп
- отметить ошибки
- добавить соответствующие упражнения в зале
- исправить ошибки на льду
- нарастить темп

То же касается работы рук. Необходимо следить за положением клюшки, когда игрок находится без шайбы, с шайбой. Насколько уверенно он ведет шайбу находящуюся перед ним, слева от него, справа. Скорость обработки. Работа та же:

- наращивание темпа
- исправление ошибок
- наращивание темпа

Вратари уже на этом этапе должны заниматься по отдельной программе. Их основная задача сейчас развить силу ног, спины и живота. Не стоит увлекаться эффектной работой ловушкой и щитком, стоит научиться быстро перемещаться вдоль линии ворот и перекрывать низ, а также правильно и уверенно держать клюшку, чтобы идущая низом

шайба, попадая в клюшку, не подпрыгивала над вратарем. Кроме наращивания скорости работы, вратарям нельзя забывать о развитии гибкости.

Тренировочный Этап 3-5 годы

В завершающие годы тренировочного этапа очень важно научить юных хоккеистов использовать свои навыки в игровых моментах. Одно дело красиво и быстро объезжать стойки, совсем другое обыгрывать живых людей. Окончание тренировочного этапа приходится на предпубертатный период юных хоккеистов. Кто-то входит в этот период раньше, кто-то позже. Этот период сопровождается интенсивным ростом и взрослением. Как раз в 13 лет в хоккее разрешается вести силовую борьбу. Большое значение начинают играть габариты игроков. Разница в весе игроков одного возраста может отличаться почти в два раза, а разница в росте 30 см и более. Крупные игроки начинают испытывать трудности с координацией, когда играют с невысокими, а ребятам небольшой комплекции больше достается, если они попадают под силовые приемы.

Кроме продолжающейся работой над техникой катания и работы клюшкой, на тренировках делаем упор на взаимодействия игроков:

- передачи с удобной
- прием на удобную
- передачи с неудобной
- прием на неудобную
- обводка стоящих игроков
- обводка один в один за счет скорости
- обводка с пропуском шайбы под клюшкой
- обводка с пропуском шайбы между ног
- обводка за счет раскачивания соперника
- спинорама
- обводка с использованием борта

Во время выполнения упражнений по обводке тренер должен обращать внимание хоккеистов на посадку и положение тела и головы. Полученные на предыдущих этапах навыки не должны быть утрачены. Игрок с шайбой должен минимум времени смотреть вниз, контроль шайбы должен осуществляться автоматически. Основное внимание должно быть сфокусировано на сопернике. Необходимо заставить его поверить в одно из своих обманных движений, переместить центр тяжести и пройти. Защищающийся же должен не дать себя обмануть, не вестись на уловки соперника. Его задача не дать пройти игроку вовсе, либо оттеснить его в сторону от ворот, прижать к борту.

На этом этапе следует использовать разнообразные игровые упражнения:

- игра все на все
- игра поперек поля
- двусторонняя игра

Требовать от игроков разумной игры в пас пока не следует. Важнее сейчас развить их индивидуальные навыки, разнообразие их боевого арсенала. Лидерами на этом этапе будут дети с самой высокой координацией, наиболее подвижные и целеустремленные. Заставлять их играть в пас, делиться шайбой не правильно. Остальные игроки должны учиться на примере лидеров, стараться самостоятельно забрать инициативу. Но жестким требованием ко всем участникам тренировочного процесса, должно быть сохранение правильной посадки и положения головы, позволяющее видеть всю площадку. Разница в координированности может быть так высока, что лидеры даже «с опущенной головой»

будут обыгрывать других ребят. Если позволять им «заигрываться», то через несколько лет, когда игра в пас, командная игра, разыгрывание схем будет необходимо для достижения результата вчерашние «звезды» могут выпасть из игры.

Разнообразие игровых упражнений, официальные турниры и товарищеские игры с другими командами подразумевают развитие как бросковой техники полевых игроков, так и умений вратарей.

Броски и упражнения:

- с удобной из положения стоя на двух ногах
- с неудобной
- бросок в движении с одной ноги
- подкидывание
- подкидывание с неудобной
- бросок с подщелкиванием
- щелчок
- подготовка к броску
- замах
- полузамах
- подставление клюшки

У вратарей становится значительно больше работы руками, над развитием силы и ловкости которых ему необходимо работать в зале:

- отжимания широким и узким хватом
- отжимания на одной руке
- брусья
- подтягивания
- жонглирование
- Кроме бросков низом теперь они сталкиваются с различными угрозами:
- броски верхом со средней и дальней дистанции
- подкидки с пятка
- броски с острого угла над плечом
- броски под блин
- броски под ловушку
- акцентированные броски в домик
- добивания

Скорость полета шайбы на этом этапе уже достаточно высока, чтобы при работе с вратарями уделять внимание оценке игровых ситуаций. Правильное расположение на момент броска играет все большую роль. Также вратарям необходимо стремиться отбивать броски таким образом, чтобы шайба отлетала в угол площадки или за ворота, чтобы сразу же не следовало добивание, и была возможность подготовиться к следующему броску. В некоторых ситуациях стоит поймать или накрыть шайбу ловушкой, чтобы остановить игру.

К окончанию тренировочного этапа игроки команды должны обладать серьезным арсеналом технических средств, уметь использовать свои сильные стороны, знать правила игры в хоккей и иметь представления об общих принципах игры.

5.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Как правило, на этом этапе (бывает раньше, редко бывает позже) происходит окончательная специализация полевых игроков. Не существует однозначных критериев, по которым можно отделить защитников от нападающих. В профессиональном хоккее можно встретить жестких габаритных нападающих с сильным щелчком и некрупных цепких защитников с отличным пасом. Одной из задач детского тренера является обучение игроков максимально широким возможностям, технике катания, технике работы клюшкой, арсеналу бросков и опыту игры на различных позициях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства у хоккеистов должно произойти переосмысление своей игры. Основным критерием своего успеха, оценки своих игровых качеств игроки должны считать пользу, которую они своими действиями приносят команде. Забитые голы – главное в работе нападающих, но нельзя подвергать свою команду опасности пропустить только для того, чтобы именно ты стал автором гола. Охранять подступы к своим воротам – основная задача защитников, но нельзя бездумно распоряжаться шайбой и отправлять ее безадресно вперед или в стык. Всем игрокам необходимо научиться уважать труд партнеров, исправлять ошибки друг друга. Вратари должны вселять уверенность в команду, их будут ценить и доверять им именно за надежность, а не за красивые сэйвы.

Перед тренерами на этом этапе стоит крайне сложная задача: сплотить коллектив молодых амбициозных людей. Дополнительно осложняет ситуацию и нестабильность состава команды, которая может усилиться в этот период. Тренера должны тонко почувствовать, определить, кто из ребят готов быть лидерами команды, подавать пример, жертвовать своими личными интересами, выручать партнеров, исправлять ошибки, брать на себя ответственность в критических ситуациях, принимать решения и добиваться побед. Костяк команды, ее лидеры должны осознавать ценность именно командных побед и передавать это понимание остальным своим отношением к тренировкам и действиями в играх.

Соответственно, на тренировках на этапе ССМ большее внимание уделяется командным взаимодействиям:

- комбинации выхода из зоны
- комбинации входа в зону
- игра в равных составах
- игра в меньшинстве
- игра в большинстве
- игра в двойном меньшинстве
- игра в двойном большинстве
- позиционная атака
- контратака
- выход из угла площадки
- смена мест
- закрывание обзора вратарю
- организация локального большинства за счет индивидуальных действий
- организация локального большинства за счет парных действий
- борьба за свой пятак
- борьба за пятак соперника

Изучение командных взаимодействий не должно останавливать развитие персональных навыков. Катание должно становиться все более отточенным, мощным. Работа клюшкой все более быстрой, разнообразной. Полевым игрокам следует работать над точностью и силой бросков.

Вратари должны осознавать, что на данном этапе опасность их воротам может исходить ото всюду, даже из-за спины. Недостаточно находиться на линии ворот. Для спасения ворот от бросков с дальней и средней дистанции необходимо выкатываться на игрока, закрывая таким образом максимальный угол обстрела. Игра на выходе, в свою очередь, несет опасность получить гол из другой точки, в случае рикошета или передачи.

На этапе Совершенствования Спортивного Мастерства значительную роль играет физическая подготовка, мышечная сила игроков. Работа с набивными мячами, запрыгивания на тумбы, работа со штангой, работа на тренажерах для различных групп мышц должны проходить в плановом режиме.

Результатом работы на данном этапе должна быть команда единомышленников, друзей, которые, возможно, сохранят эту дружбу на всю жизнь. Ребятам, обладающим наибольшей предрасположенностью к хоккею, и главное внутренним неподдельным желанием играть в хоккей, развиваться дальше как игрок, как Мастер Спорта обязательно представится возможность продолжить обучению хоккею на этапе Высшего Спортивного Мастерства.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих высоким морально-этическим нормам, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.
- государственно-патриотическое воспитание;

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта (хоккей), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим

основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, Честь, Достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки хоккеиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна

быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. При этом воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха, угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств.

В процессе многолетней подготовки вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный

педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и, в случае его нарушения, внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся хоккеем на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания в области спорта, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

7.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Согласно Федеральным Государственным требованиям результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки: основ правильной техники и правил безопасной тренировки; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея в стране и за рубежом, о спортивной гигиене. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

на этапах совершенствования спортивного мастерства: особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика хоккея и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

7.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Федеральный Стандарт Спортивной Подготовки по Хоккею предусматривает в качестве одного из критериев качества освоений Программы сдачи нормативов для каждого из этапов подготовки:

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

Таблица 8. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

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

Таблица 9. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Таблица 10. Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)

	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Для оценки уровня освоения Программы по выбранному виду спорта ведется контроль подготовки спортсменов.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где

спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за неосвоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

7.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица №№5-8);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	юноши	девушки

Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
Сила	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

8.1. Список литературных источников

1. Пучков Н. Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002.
2. Быстров В. Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000.
3. Никонов Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999.
4. Савин В. П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996.
5. Зимин Е. Мастерство в твоих руках. М.: ФиС, тир. 100000, 96 стр.
6. Петров А. Свидание с большим хоккеем. М.: «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
7. Третьяк В. И лед, и пламень. М.: Воениздат, 96 стр.
8. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003, 400 с.
9. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.
10. Особенности межличностных отношений в хоккейной команде: социально-психологический аспект проблемы лидерства, Борейко А.М., 2016 ВШТ по хоккею им. Пучкова Н.Г.
11. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой. М., 1967. - 325 с.
12. Выготский А.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. - 462 с.
13. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 1987. - 326 с.

8.2. Интернет ресурсы

1. www.sportcenter.pro
2. www.minsport.gor.ru
3. минобрнауки.рф
4. www.school-collection.edu.ru
5. ru.wikipedia.org
6. www.fhr.ru
7. www.nhl.com
8. www.khl.ru