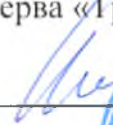


УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета от «28» декабря 2021 года № 24

Исполняющий обязанности директора ГБУ  
НАО «Спортивная школа олимпийского  
резерва «Труд»

  
И.П.Шевелёв  
«30» декабря 2021 года  


**Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

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

в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
хоккей, утвержденного приказом Минспорта России № 373 от 15.05.2019

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

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

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 8 лет и старше.**

## Оглавление

|                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>                                                                                                                    |  |
| <b>2. Нормативная часть.....</b>                                                                                                                        |  |
| 2.1 Объем соревновательной деятельности .....                                                                                                           |  |
| 2.2.        Нормативы                    максимального                    объема                    тренировочной<br>нагрузки.....                      |  |
| 2.3 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,<br>проходящим спортивную подготовку .....                                             |  |
| 2.4 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию<br>.....                                                                              |  |
| 2.5 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах<br>спортивной подготовки .....                                                 |  |
| 2.6 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....                                                                                                    |  |
| 2.7 Структура годичного цикла .....                                                                                                                     |  |
| 2.8 Совершенствование всех видов подготовок в группах<br>осуществляется преимущественно в условиях тренировочных<br>сборов.....                         |  |
| <b>3. Методическая часть.....</b>                                                                                                                       |  |
| 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к<br>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... |  |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....                                                                                |  |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....                                                                                          |  |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,<br>психологического и биохимического контроля.....                                 |  |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу<br>подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....                                |  |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....                                                                                        |  |
| 3.7 Планы применения восстановительных средств .....                                                                                                    |  |
| 3.8.«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и<br>борьбу с ним.....                                                           |  |
| 3.8.1. Теоретическая часть.....                                                                                                                         |  |
| 3.8.2. План антидопинговых мероприятий.....                                                                                                             |  |
| 3.9 Планы инструкторской и судейской практики .....                                                                                                     |  |
| <b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>                                                                                                   |  |
| 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.....                                                                                            |  |
| 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, на<br>каждом из этапов спортивной подготовки.....                             |  |
| 4.3 В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:<br>этапный, текущий и оперативный.....                                        |  |
| <b>5. Информационное обеспечение программы (список литературы).....</b>                                                                                 |  |
| 5.1.план физкультурных мероприятий и спортивных Мероприятий (приложение)...                                                                             |  |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по хоккею - программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Настоящая программа для ГБУ НАО «СШОР «Труд» (далее СШОР) составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 149 от 27 марта 2013 г. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112).

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве 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 наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в центрах спортивной подготовки (ЦСП). Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных

юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

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

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды области и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1-4).

- а. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 1 Продолжительность этапов и возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 8                                                 | 14                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 11                                                | 10                            |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 15                                                | 6                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 17                                                | 3                             |

- б. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Таблица 2

| № п/п | Виды подготовки                            | 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 |                                               |                                     |
| 1.    | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 66-73                              | 59-68      | 57-63                                              | 52-59          | 48-59                                         | 49-55                               |
| 1.1.  | Общая физическая подготовка (%)            | 22-24                              | 16-18      | 10-11                                              | 9-10           | 7-9                                           | 3-4                                 |
| 1.2.  | Специальная физическая подготовка (%)      | 4-6                                | 4-6        | 10-11                                              | 9-11           | 11-12                                         | 13-14                               |
| 1.3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)     | -                                  | 5-7        | 15-16                                              | 15-16          | 15-16                                         | 15-16                               |

|      |                                                                                                      |       |       |       |       |       |       |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1.4. | Техническая подготовка (%)                                                                           | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10  | 5-6   |
| 1.5. | Тактическая подготовка (%)                                                                           | 7-9   | 7-9   | 7-9   | 8-10  | 8-12  | 13-15 |
| 2    | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%) | 5-6   | 7     | 8-10  | 9-10  | 11-15 | 13-15 |
| 3    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                              | -     | -     | -     | 3-4   | 3-4   | 3-4   |
| 4    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)        | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |

#### 2.1. Объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

Таблица 3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

| Виды спортивных соревнований, игр | 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 |                                               |                                     |
| Юноши (мужчины)                   |                                    |            |                                                    |                |                                               |                                     |
| Контрольные                       | -                                  | 2          | 2                                                  | 3              | 3                                             | 2                                   |

|                   |   |    |    |    |    |    |
|-------------------|---|----|----|----|----|----|
| Отборочные        | - | -  | -  | -  | -  | -  |
| Основные          | - | -  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Игры              | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| Девушки (женщины) |   |    |    |    |    |    |
| Контрольные       | - | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Отборочные        | - | -  | -  | -  | -  | -  |
| Основные          | - | -  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Игры              | - | 7  | 24 | 26 | 32 | 38 |

## 2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4 требования к объему тренировочного процесса

| Этапный<br>норматив                                       | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                                  |                      |                                                         |                   |                                                  |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
|                                                           | Этап<br>начальной<br>подготовки    |                | Тренировочны<br>й этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) |                      | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства |                   | Этап<br>высшего<br>спортивног<br>о<br>мастерства |
|                                                           | До<br>год<br>а                     | Свыш<br>е года | До<br>двух<br>лет                                                | Свыше<br>двух<br>лет | До<br>двух<br>лет                                       | Свыше<br>двух лет |                                                  |
| Количество<br>часов в<br>неделю                           | 6                                  | 9              | 14                                                               | 18                   | 24                                                      | 28                | 32                                               |
| Количество<br>тренировочн<br>ых занятий в<br>неделю       | 3                                  | 3              | 6                                                                | 9                    | 9                                                       | 9                 | 9                                                |
| Общее<br>количество<br>часов в год                        | 312                                | 468            | 728                                                              | 936                  | 1248                                                    | 1456              | 1664                                             |
| Общее<br>количество<br>тренировочн<br>ых занятий в<br>год | 156                                | 156            | 312                                                              | 468                  | 468                                                     | 468               | 468                                              |

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на

основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

#### 2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь Таблица 5

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ворота для хоккея                                 | Штук              | 2                  |
| 2.    | Мат гимнастический                                | Штук              | 4                  |
| 3.    | Мяч баскетбольный                                 | Штук              | 4                  |

|     |                                             |          |    |
|-----|---------------------------------------------|----------|----|
| 4.  | Мяч волейбольный                            | Штук     | 4  |
| 5.  | Мяч гандбольный                             | Штук     | 4  |
| 6.  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)    | Комплект | 2  |
| 7.  | Мяч футбольный                              | Штук     | 4  |
| 8.  | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | Комплект | 1  |
| 9.  | Рулетка металлическая (50 м)                | Штук     | 5  |
| 10. | Свисток судей                               | Штук     | 10 |
| 11. | Секундомер                                  | Штук     | 5  |
| 12. | Скамья гимнастическая                       | Штук     | 4  |
| 13. | Станок для точки коньков                    | Штук     | 1  |
| 14. | Стенка гимнастическая                       | Штук     | 2  |
| 15. | Шайба                                       | Штук     | 60 |

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

Таблица 6 Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование спорт. Экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                   |        |                   |        |                   |        |                   |
|----------|------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
|          |                                                            |                   |                   | НП                          |                   | ТЭ     |                   | ЭССМ   |                   | ЭВСМ   |                   |
|          |                                                            |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| 1        | Клюшка для вратаря                                         | Штук              | На занимающегося  | -                           | -                 | 2      | 1                 | 3      | 1                 | 10     | 1                 |
| 2        | Клюшка для игрока (защитника, нападающего)                 | штук              | На занимающегося  | -                           | -                 | 2      | 1                 | 3      | 1                 | 10     | 1                 |

Таблица 7. Обеспечение спортивной экипировкой

| №<br>п/п | Наименование спортивной экипировки      | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|-----------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.       | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | Комплект          | 3                  |
| 2.       | Защита паха для вратаря                 | Штук              | 3                  |
| 3.       | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | Пар               | 3                  |
| 4.       | Нагрудник для вратаря                   | Штук              | 3                  |
| 5.       | Перчатка для вратаря (блин)             | Штук              | 3                  |
| 6.       | Перчатка для вратаря (ловушка)          | Штук              | 3                  |
| 7.       | Шлем для вратаря с маской               | Штук              | 3                  |
| 8.       | Шорты для вратаря                       | Штук              | 3                  |
| 9.       | Щитки для вратаря                       | Пар               | 3                  |

Таблица 8. Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование.

| №<br>п/п | Наименование<br>спорт.<br>Экипировки<br>индивидуального<br>пользования         | Единица<br>измерени<br>я | Расчетная<br>единица    | Этапы спортивной подготовки |                          |        |                          |        |                          |        |                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------------|
|          |                                                                                |                          |                         | НП                          |                          | ТЭ     |                          | ЭССМ   |                          | ЭВСМ   |                          |
|          |                                                                                |                          |                         | Кол-во                      | Срок<br>эксплуата<br>ции | Кол-во | Срок<br>эксплуата<br>ции | Кол-во | Срок<br>эксплуата<br>ции | Кол-во | Срок<br>эксплуата<br>ции |
| 1.       | Визор для<br>игрока<br>(защитника,<br>нападающего)                             | комплект                 | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 2      | 1                        | 3      | 1                        | 10     | 1                        |
| 2.       | Гамашы<br>спортивные                                                           | штук                     | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 2      | 1                        | 3      | 1                        | 10     | 1                        |
| 3.       | Защита для<br>вратаря (защита<br>шеи и горла)                                  | Комплект                 | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        |
| 4.       | Защита для<br>игрока<br>(защитника,<br>нападающего)<br>(защита шеи и<br>горла) | Штук                     | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        |
| 5.       | Защита паха<br>для вратаря                                                     | Штук                     | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        |
| 6.       | Защита паха<br>для игрока<br>(защитника,<br>нападающего)                       | Штук                     | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        |
| 7.       | Коньки для<br>вратаря<br>(ботинки с<br>лезвиями)                               | Пар                      | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 2      | 1                        |
| 8.       | Коньки для<br>игрока<br>(защитника<br>нападающего)<br>(ботинка с<br>лезвиями)  | Пар                      | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 2      | 1                        |
| 9.       | Майка с<br>коротким<br>рукавом                                                 | Штук                     | На<br>занимающ<br>егося | -                           | -                        | 2      | 1                        | 2      | 1                        | 2      | 1                        |
| 10.      | Нагрудник для                                                                  | Штук                     | На                      | -                           | -                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        | 1      | 1                        |

|     |                                                          |      |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------|------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | вратаря                                                  |      | занимающ<br>егося       |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. | Нагрудник для<br>игрока<br>(защитника<br>нападающего)    | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники<br>для игрока<br>(защитника,<br>нападающего) | Пар  | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для<br>вратаря (блин)                           | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для<br>вратаря<br>(ловушка)                     | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для<br>игрока<br>(защитника,<br>нападающего)    | Пар  | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для<br>гамаш                                    | Пар  | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для<br>шорт                                     | Пар  | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер<br>хоккейный                                      | Штук | На<br>занимающ<br>егося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для<br>перевозки<br>экипировки                     | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для<br>вратаря с<br>маской                          | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21. | Шлем для<br>игрока<br>(защитника,<br>нападающего)        | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для<br>вратаря                                     | Штук | На<br>занимающ<br>егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для<br>игрока                                      | Штук | На<br>занимающ          | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|     |                                           |     |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------------------------------|-----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | (защитника, нападающего)                  |     | егося             |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24. | Щитки для вратаря                         | Пар | На занимающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | Пар | На занимающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

2.5. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Таблица №8

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняем ость групп (человек) | Требования          |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| НП                         | 1                        | 8                                     | 14                             | Сдача нормативов    |
|                            | 2                        | 9                                     | 14                             | Сдача нормативов    |
|                            | 3                        | 10                                    | 14                             | Сдача нормативов    |
| ТЭ                         | 1                        | 11                                    | 10                             | Сдача нормативов    |
|                            | 2                        | 12                                    | 10                             | Сдача нормативов    |
|                            | 3                        | 13                                    | 10                             | Сдача нормативов    |
|                            | 4                        | 14                                    | 10                             | Сдача нормативов    |
|                            | 5                        | 15                                    | 10                             | Сдача нормативов    |
| ЭССМ                       | Без ограничений          | 15                                    | 6                              | 1 спортивный разряд |
| ЭВСМ                       | Без ограничений          | 17                                    | 3                              | КМС                 |

2.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 468 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе изменяется в процентном соотношении объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами к подготовке спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты (см. п. 2.2.).

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

## 2.7. Структура годичного цикла.

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предсезонный, ледовый и послесезонный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной. У хоккеистов младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у хоккеистов старшего возраста - 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа - создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной - увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной

перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок.

В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

2.8. Совершенствование всех видов подготовок в группах осуществляется преимущественно в условиях тренировочных сборов

| №<br>п/п                                             | Вид<br>Тренировочных<br>мероприятий                                                                          | Предельная продолжительность<br>сборов по этапам спортивной<br>подготовки (количество дней) |            |             |             | Оптимальное<br>число участников<br>тренировочного<br>мероприятия                           |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                                              | Этап<br>НП                                                                                  | Этап<br>ТЭ | Этап<br>ССМ | Этап<br>ВСМ |                                                                                            |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |                                                                                                              |                                                                                             |            |             |             |                                                                                            |
| 1.1.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                           | 18         | 21          | 21          | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| 1.2.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                           | 14         | 18          | 21          |                                                                                            |
| 1.3.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                           | 14         | 18          | 18          |                                                                                            |
| 1.4.                                                 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                           | 14         | 14          | 14          |                                                                                            |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия             |                                                                                                              |                                                                                             |            |             |             |                                                                                            |
| 2.1.                                                 | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке                                   | -                                                                                           | 14         | 18          | 18          | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                                 | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                                  | -                                                                                           | До 14 дней |             |             | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях           |

|      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                                    |   |                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                                                                        | -                                                                | До 5 дней, но не более 2 раз в год |   | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                             | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | -                                  | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                                                | До 60 дней                         | - | В соответствии с правилами приема                                                          |

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

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

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе - 3 часа.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часов

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные (благоприятные)  
периоды развития двигательных качеств

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

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет.

Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

Тренеру предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели тренировочных занятий в центре спортивной подготовки.

#### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

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

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.
- Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.
- Биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного

процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

### **Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов**

- Повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.
- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.
- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;
- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные

упражнения на льду;

-соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

### **Основные задачи и средства на тренировочном этапе начальной специализации хоккеистов**

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки - повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

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

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

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

### **Основные задачи и средства на тренировочном этапе углубленной специализации хоккеистов**

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

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

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

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных двигательных способностей

Информирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;

- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;

- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических

качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.

3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.

4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.

5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.

7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

### **Основные задачи и средства на этапе спортивного совершенствования хоккеистов**

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

Основными задачами этого этапа являются:

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

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

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

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;

- введение выпускников в состав команды мастеров.

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

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

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

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

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

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

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
6. Теоретические занятия по программе.
7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.
8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждением наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечнососудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллективизма. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и

здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

#### Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом

игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие Внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником.

Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно- тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного

интеллекта;

- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств.

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа; целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межшпоровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных

мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

*Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы; воздействия:* электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные

программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления.* К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

### 3.8.«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним».

#### 3.8.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч. 2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а так же не использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а так же о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации совсем необходимым материалам и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### 3.8.2. План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены     | Вид программы    | Тема           | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|----------------|------------------|----------------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Обязательное Составление отчета о      |

|           |                                                                                                     |                                 |                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЮДГОТОВКИ |                                                                                                     |                                 |                                                              |               | проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | 2. Теоретическое занятие                                                                            | «Ценности спорта. Честная игра» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> | 1 раз в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | 3.Проверка а Лекарственных препаратов в(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                 | Тренер                                                       | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|           | 4.Антидопинговая викторина                                                                          | «Играй честно»                  | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>                                                      |                                 | Спортсмен                                                    | 1 раз в год   | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на Образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                  |
|           | 6.                                                                                                  | «Роль                           | Тренер                                                       | 1-2 раза в    | Включить в повестку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                    |                        |                                                                                                                           |                                                              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Родительское собрание  | родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                |                                                              | год            | <p>дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото</p> |
|                    | 7.Семинар Для тренеров | «Виды нарушений Антидопинговых правил»,<br><br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| тренировочный этап | 1.Веселые старты       | «Честная игра»                                                                                                            | Тренер                                                       | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия(приложение №1)<br>Обязательное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                   | предоставление<br>Отчета о проведении<br>мероприятия:<br>сценарий/програм<br>ма, фото/видео.                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.Онлайн<br>обучение на<br>сайте<br>РУСАДА <sup>2</sup> |                                                                                           | Спортсмен                                                                       | 1 раз в год       | Прохождение онлайн-<br>курса –это<br>неотъемлемая часть<br>системы<br>антидопингового<br>образования.<br>Ссылка на<br>Образовательный<br>курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                    |
| 3.Антидопинговая викторина                              | «Играй<br>честно»                                                                         | <b>Ответственный за<br/>антидопинговое обеспечение в<br/>регионе<br/>РУСАДА</b> | По<br>назначению  | Проведение<br>викторины на<br>крупных<br>спортивных<br>мероприятиях в<br>регионе.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.Семинар для<br>Спортсменов и<br>тренеров              | «Виды<br>нарушений<br>Антидопинговых<br>правил»<br>«Проверка<br>лекарственных<br>средств» | <b>Ответственный за<br/>антидопинговое обеспечение в<br/>регионе<br/>РУСАДА</b> | 1-2 раза в<br>год | Согласовать<br>соответственным<br>за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>регионе                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.Родительское собрание                                 | «Роль<br>родителей<br>в<br>процессе<br>формирования<br>антидопинговой                     | Тренер<br>культуры»                                                             | 1-2 раза в<br>год | Включить в повестку<br>дня родительского<br>Собрания вопрос по<br>антидопингу.<br>Использовать памятки<br>для родителей.<br>Научить родителей<br>пользоваться<br>Сервисом по<br>проверке препаратов<br>на сайте<br>РАА«РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение №2). |

|                                                                                                         |                                    |                                                                                                                                |                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                    |                                                                                                                                |                                                                                   |                | Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b><br><br><b>Этап высшего спортивного мастерства</b> | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                                                                                | Спортсмен                                                                         | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>              |
|                                                                                                         | 2. Семинар                         | «Виды нарушений Антидопинговых правил»<br><br>«Процедура допинг-контроля»<br><br>«Подача запроса на ТИ»<br><br>«Система АДАМС» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |

<sup>1</sup>Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.
4. Судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.

Для оценки эффективности деятельности СШ по хоккею, осуществляющей спортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся (контингента);

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности

занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств на результативность по хоккею с шайбой

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Сила                | 2               |
| Выносливость        | 2               |
| Координация         | 3               |
| Гибкость            | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

##### 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 373 от 15.05.2019 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 07.06.2019, регистрационный № 54882). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

4.3. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| №<br>п/п | Упражнение                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                                      |                      | Юноши    | Девушки |
| 1.       | Бег 20 м с высокого старта*                                                          | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 4,5      | 5,3     |
| 2.       | Прыжок в длину с места<br>отталкиванием двумя ногами, с<br>приземлением на обе ноги* | см                   | Не менее |         |
|          |                                                                                      |                      | 135      | 125     |
| 3.       | И.П. – упор лежа.<br>Сгибание и разгибание рук*                                      | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                      |                      | 15       | 10      |
| 4.       | Бег на коньках 20 м**                                                                | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 4,8      | 5,5     |
| 5.       | Бег на коньках челночный 6х9 м**                                                     | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 17,0     | 18,5    |
| 6.       | Бег на коньках спиной вперед 20 м**                                                  | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 6,8      | 7,4     |
| 7.       | Бег на коньках слаломный без                                                         | с                    | Не более |         |

|    |                                                |   |          |      |
|----|------------------------------------------------|---|----------|------|
|    | шайбы**                                        |   | 13,5     | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с<br>видением шайбы** | с | Не более |      |
|    |                                                |   | 15,5     | 17,5 |

\*Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                                      |                      | Юноши    | Девушки |
| 1.       | Бег 30 м с высокого старта*                                                          | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 5,5      | 5,8     |
| 2.       | Прыжок в длину с места<br>отталкиванием двумя ногами, с<br>приземлением на обе ноги* | см                   | Не менее |         |
|          |                                                                                      |                      | 160      | 145     |
| 3.       | И.П. – вис хватом сверху на высокой<br>перекладине. Сгибание и разгибание<br>рук*    | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                      |                      | 5        | -       |
| 4.       | И.П. – упор лежа.<br>Сгибание и разгибание рук*                                      | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                      |                      | -        | 12      |
| 5.       | Бег 1 км с высокого старта*                                                          | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 5,50     | 6,20    |
| 6.       | Бег на коньках 30 м**                                                                | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 5,8      | 6,4     |
| 7.       | Бег на коньках челночный 6х9 м**                                                     | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 16,5     | 17,5    |
| 8.       | Бег на коньках спиной вперед 30 м**                                                  | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 7,3      | 7,9     |
| 9.       | Бег на коньках слаломный без<br>шайбы**                                              | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 12,5     | 13,0    |
| 10.      | Бег на коньках слаломный с<br>видением шайбы**                                       | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 14,5     | 15,0    |
| 11.      | Бег на коньках челночный в стойке<br>вратаря***                                      | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 42       | 45      |
| 12.      | Бег на коньках по малой восьмерке<br>лицом и спиной вперед в стойке<br>вратаря***    | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                      |                      | 43       | 47      |

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

\*\*Обязательные упражнения для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                          | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                                                                                     |                      | Юноши    | Девушки |
| 1.       | Бег 30 м с высокого старта*                                                                                                         | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 4,7      | 5,0     |
| 2.       | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног* | м, см                | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 11,70    | 9,30    |
| 3.       | И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*                                                         | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 12       | -       |
| 4.       | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*                                                                                        | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | -        | 15      |
| 5.       | И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*          | Количество<br>раз    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 7        | -       |
| 6.       | Бег 400 м с высокого старта*                                                                                                        | мин, с               | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 1,05     | 1,10    |
| 7.       | Бег 3 км с высокого старта*                                                                                                         | мин                  | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 13       | 15      |
| 8.       | Бег на коньках 30 м**                                                                                                               | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 4,7      | 5,3     |
| 9.       | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**                                                                           | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 25       | 30      |
| 10.      | Бег на коньках челночный 5х54 м**                                                                                                   | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 48       | 54      |
| 11.      | Бег на коньках челночный в стойке вратаря***                                                                                        | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 40       | 45      |
| 12.      | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***                                                         | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 39       | 43      |

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\*Обязательные упражнения для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                          | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                                                                                     |                      | Юноши    | Девушки |
| 1.       | Бег 30 м с высокого старта*                                                                                                         | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 4,2      | 5,0     |
| 2.       | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног* | м, см                | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 12       | 10      |
| 3.       | И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*                                                         | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 14       | -       |
| 4.       | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*                                                                                        | Количество<br>раз    | Не менее |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | -        | 22      |
| 5.       | И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*          | Количество<br>раз    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 20       | 10      |
| 6.       | Бег 400 м с высокого старта*                                                                                                        | мин, с               | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 1,03     | 1,08    |
| 7.       | Бег 3 км с высокого старта*                                                                                                         | мин                  | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 12,30    | 14,30   |
| 8.       | Бег на коньках 30 м**                                                                                                               | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 4,3      | 4,8     |
| 9.       | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**                                                                           | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 22       | 26      |
| 10.      | Бег на коньках челночный 5х54 м**                                                                                                   | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 45       | 50      |
| 11.      | Бег на коньках челночный в стойке вратаря***                                                                                        | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 35       | 42      |
| 12.      | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***                                                         | с                    | Не более |         |
|          |                                                                                                                                     |                      | 35       | 39      |

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\*Обязательные упражнения для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\*Обязательное упражнение для вратарей.

Соотношение выполненных контрольных норм ОФП, СФП как один из показателей для перевода на следующий этап подготовки:

| №<br>п/п | Этап подготовки | Соотношение выполненных тестов % |
|----------|-----------------|----------------------------------|
| 1        | НП-1            | 60                               |
| 2        | НП-2            | 80                               |
| 3        | НП-3            | 80                               |
| 4        | ТЭ-1            | 85                               |
| 5        | ТЭ-2            | 85                               |
| 6        | ТЭ-3            | 90                               |
| 7        | ТЭ-4            | 95                               |
| 8        | ТЭ-5            | 100                              |
| 9        | ССМ             | 100                              |
| 10       | ВСМ             | 100                              |

Выполнение спортсменами технической программы обязательно на 100 % на всех этапах подготовки.

Программы формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий утверждается ежегодно директором, размещается на сайте спортивной школы.

## 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
  2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
  3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
  4. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
  5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
  6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
  7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
  8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
  9. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
  10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
  11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
  12. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.
  13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
  14. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
  15. Спасский О. «Хоккей», ФиС. М., 1975г.
  16. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.
  17. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
  18. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
  19. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
  20. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
  21. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
  22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
  23. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов», ФиС. М., 1974г.
  24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987
  25. Халл Б. «Моя игра в хоккей», ФиС. М., 1971г.
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**
1. Министерство спорта РФ - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
  2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - [www.lcsraft.spb.ru](http://www.lcsraft.spb.ru)
  3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

## 5.1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта на очередной календарный год.