

Администрация Иркутского районного муниципального образования
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 29.03.2023г.



Утверждено:
Директор МКУ ДО ИРМО
«Спортивная школа»
М.Г. Гончарук

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом» для этапа начальной подготовки и
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)**

Разработчик программы:
Методист Казнов Д.С.

Иркутский район
2023 г.

Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Объем Программы.....	4
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
IV.	Организация воспитательной работы.....	8
V.	Организация антидопинговой работы.....	14
VI.	Планы инструкторской и судейской практики.....	16
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.....	17
7.1.	Педагогические средства восстановления.....	17
7.2.	Психологические средства восстановления.....	18
7.3.	Гигиенические средства восстановления.....	19
7.4.	Правила техники безопасности.....	19
7.5.	Медико-биологический контроль.....	20
VIII.	Система контроля.....	22
IX.	Рабочая программа.....	26
9.1.	Виды тренировочной деятельности.....	27
9.1.1.	Общая и специальная физическая подготовка.....	37
9.1.2.	Техническая и тактическая подготовка.....	63
9.1.3.	Интегральная подготовка.....	65
9.1.4.	Психологическая подготовка.....	67
9.1.5.	Теоретическая подготовка.....	67
9.2.	Учебно-тематический план.....	72
X.	Особенности осуществления спортивной подготовки.....	73
XI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	75
	Приложение№1.....	83
	Приложение№2.....	84

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31.11.2022 № 870 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции обучающихся, желающих и способных заниматься, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки хоккеистов.

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по хоккею с мячом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «Хоккей с мячом». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления хоккеистом. Многолетняя спортивная подготовка в хоккею с мячом строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее – УТЭ);

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

2.1. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 6 часов.

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

Объем Программы утверждается ежегодно, приказом руководителя организации осуществляющей спортивную подготовку (далее – Учреждение), в рамках реализации данной Программы отдельно по каждому тренеру-преподавателю и тренировочному этапу.

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- *Учебно-тренировочные занятия* подразделяются на групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия).

- *Учебно-тренировочные мероприятия:* по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку. Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- *Соревнования* - Учреждение реализующее, Программу, направляет обучающихся, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

- Учебные игры – Важная роль в подготовке игрока хоккейной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке, незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности хоккеистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Юноши (Мужчины)				
Контрольные	-	1	2	3
Основные	-	-	1	1
Игры	-	-	10	15
Девушки (Женщины)				
Контрольные	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1
Игры	-	-	3	4

III. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) рассчитанным на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Часовая нагрузка по видам учебно-тренировочной деятельности распределена с учетом ФССП. Тренер-преподаватель, реализующий Программу обязан выполнять требования годового учебного плана, что отражается в журналах учета

групповых занятий и тематическом планировании тренировочных занятий. Годовой учебно - тренировочный план представлен в Приложении №1.

IV. Организация воспитательной работы

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи:

- формирование системы жизненных ценностей, привитие этических норм в отношениях между людьми;
- развитие волевых качеств личности: активность, целеустремленность, эмоциональную устойчивость и др.;
- расширение кругозора, формирование знаний и ценностно-мотивационных установок у юных хоккеистов в занятиях избранным видом спорта.

Сама спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания нравственных качеств личности. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Тренер не должен лишать спортсмена его собственного индивидуального своеобразия.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями. Тренеру следует учитывать, что у детей и подростков преимущественно меняются психические процессы, происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни (социализация) определяют особенности поведения и активности воспитанника.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на

тренировку, за исключением учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса. Главное в этой работе – личный пример и профессионализм тренера, справедливое и адекватное поощрение и порицание, формирование сплоченного коллектива.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе проявляются разнообразные отношения: между членами коллектива, спортивными соперниками. Воспитанию клубного патриотизма юных хоккеистов способствуют такие формы воспитательного воздействия, как окончание сезона, празднование дня рождения школы, ритуал торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школы, создание «Летописи славы» школы в виде альбомов с фотографиями и сведениями о достижениях выдающихся мастеров русского хоккея, обновление стенда славы сборных команд. Эффективными могут быть такие формы работы, как коллективные просмотры и видео просмотры матчей, обсуждение новостей с сайта федерации, встречи с известными спортсменами, знакомство с достопримечательностями мест пребывания. Особое место в воспитательной работе с юными хоккеистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у хоккеиста волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности хоккеиста, его личностные качества.

Особое воспитательное воздействие имеют разборы проведенных игр, во время которых педагог создает возможность высказаться каждому игроку: как он оценивает свои действия, что не получилось и как можно исключить выявленные недостатки. При этом каждый воспитанник должен быть уверен, что после своих высказываний он будет защищен от высмеиваний и оскорблений. Оценки за игру должны быть гласными: их необходимо вывешивать в раздевалке после каждой игры (ксерокопии судейского протокола) и комментировать.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Все мероприятия должны быть скоординированы с тренировочным процессом.

Примерный календарный план воспитательной работы в спортивной школе представлен в таблице 5.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табак курения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета).	
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу». Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-	В течение года

		спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года

	участие в работе по благоустройству		
7.	Организация работы с родителями обучающихся		
7.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение родительских собраний в тренировочных группах; - создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет; - проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий; - организация присутствия родителей на соревнованиях. 	В течение года

V. Организация антидопинговой работы.

Целью проведения антидопинговой работы в Учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки юных хоккеистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике

применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с хоккеистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online - training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 6.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 6

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Методист, мед.работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Методист, мед.работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры- преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры- преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры- преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры-преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

VI. Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и обучению основам правил соревнований. По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Уже с первого тренировочного года необходимо формировать умение и навык у игрока в проведении беговых и общеразвивающих упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя.

3. Также возможно привлекать спортсменов к объяснению правил подвижной игры и условий ее проведения – на 1 году тренировки, к объяснению знакомого упражнения и его демонстрации – на 2 - 3 годах тренировки.

Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки хоккеистов заключается в ознакомлении занимающихся с основами техники и техническими элементами игры в хоккей с мячом, с основами правил соревнований и основными жестами полевых судей.

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки хоккеистов заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики.

Также с третьего тренировочного года хоккеисты начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки хоккеистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
Инструкторская практика:	-	-	-	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	-	3
- разработка плана и проведение разминки	-	-	-	2
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-
Судейская практика:	-	-	-	10
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3

VII. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

7.1. Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства

восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

7.2. Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

7.3. Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

7.4. Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать специальную тренировочную экипировку.

4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

7. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.5. Медико-биологический контроль.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям хоккея с мячом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсмена;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- медицинское обеспечение соревнований по хоккею с мячом;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. Примерный план применения медицинских и медико-биологических средств восстановительных средств представлен в таблице 8.

План медицинских (врачебных мероприятий)

Таблица 8

№	Этапы и годы подготовки	
	ЭНП	УТЭ

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

VIII. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для контроля освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце учебного года.

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

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

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в мае - сентябре.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «хоккей с мячом» представлены в таблицах 9-10.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8

3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Нормативы технической подготовки				
5.1.	Ведение мяча на коньках 10 м	с	не более	
			4,60	4,80
5.2.	Ведение мяча на коньках с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
5.3.	Ведение мяча на коньках 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
5.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (<i>до трех лет</i>)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (<i>свыше трех лет</i>)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

IX. Рабочая программа

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного

процесса.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с мячом. Тренировочный процесс, в группах начальной подготовки имеет преимущественно обучающую направленность.

Тренировочный этап (спортивной специализации) - вся тренировочная деятельность на данном этапе направлена на формирование знаний и навыков у хоккеистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на тренировочном этапе подготовки хоккеистов тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

9.1. Виды тренировочной деятельности

9.1.1. Общая и специальная физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Общая физическая подготовка расширяет возможности организма и укрепляет здоровье, она необходима для физического развития спортсменов. ОФП для юных хоккеистов улучшает двигательные и физические качества, способствует усовершенствованию техники катания на коньках и игры. Она строится на выполнении упражнений соревновательного характера, самостоятельной подготовке, участии в спортивных играх. Наиболее важен

этот момент на начальном этапе подготовки, постепенно ОФП уходит на второй план, первое место занимает специальная подготовка. Но и в профессиональной подготовке более опытных игроков присутствуют различные объёмы общих упражнений, вес которых зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации:

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.
- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в вися.
- Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.
- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусках, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор
- Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты:

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
- Бег по наклонной дорожке
- Проплавание коротких отрезков на время.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- Элементы вольной борьбы.
- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в вися.

- Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.

- Приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с гантелями, эспандером.
- Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.
- Многоскоки, прыжки в глубину
- Метание гранат и камней.

- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров
- Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.
- Спортивные игры.
- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
- Езда на велосипеде по равнине и в горы.

2. Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике вида спорта.

СФП для хоккея с мячом направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- выносливости;
- ловкости;
- гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное

развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП для этапа начальной подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы:

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде;
- Многоскоки на песке;
- Броски шайбы на дальность;
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях;
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед);
- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом);
- Броски шайбы поточно в борт на время;

- Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м;

Упражнения для развития выносливости:

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.);

- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;

- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3);

- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

- Эстафеты с предметами и без предметов;

- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- Прыжки на коньках через препятствия;

- Падения и подъёмы;

- Игра клюшкой, стоя на коленях;

- Эстафеты и игры с обведениями стоек;

- Уклонение от применения силовых приемов;

- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями;

- Шпагат, полушпагат;

- Упражнения с клюшкой с партнером;

- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре;

Упражнения для развития взрывной силы.

Дополнительно:

- Упражнения со штангой весом до 60% от максимального;

- Беговые упражнения с отягощениями;

- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм);

- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости.

Количество повторений рекомендуется увеличить.

3. Специальная физическая подготовка тренировочный этап спортивной подготовки.

Упражнения для развития быстроты.

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости.

Дополнительно:

- фартлек;
- дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км;
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости.

С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости.

С широким использованием отягощений малого веса.

Последний этап хоккейного образования характеризуется повышением напряженности тренировочного процесса путем изменения соотношения параметров нагрузок. От хоккеиста требуется высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивается соответствующим развитием двигательных качеств: выносливости, силы, прыгучести, скорости. Постоянное повышение объема нагрузок обеспечивает стабильный определенный уровень тренированности. Соревновательная практика увеличивается, и усиливается ее влияние на содержание тренировочного процесса.

Этот этап максимально реализует индивидуальные возможности, и акценты распределяются на наиболее ярко выраженные индивидуальные

способности хоккеистов. Само планирование характеризуется определенным сочетанием задач как для команды в целом, так и для отдельных игроков.

Поскольку на этом этапе появляются периоды подготовки (подготовительный и соревновательный), то остановимся на тех положениях, которые, по моему мнению, должны лечь в основу планирования подготовки. Единой игровой и методико-тренировочной концепции, которая могла бы стать основой для всех тренеров, быть не может, но ключевые моменты необходимо отметить.

Путь к совершенствованию лежит в понятии самой идеи игры и её смысла и обеспечении физическим потенциалом, необходимым для соревновательного уровня. Если целостно представить одну тренировку, то суть сводится к решению опять же двух задач. Первая - это мышление, вторая - физическая нагрузка. Если говорить о количественных пропорциях, то условно это будет выглядеть так: полтренировки необходимо воздействовать на «голову» и полтренировки необходимо воздействовать на «ноги». Попытаемся расшифровать эти две составляющие задачи тренировки и их взаимосвязь в разные периоды года.

Игровое мышление - это то направление, вокруг которого группируются или должны группироваться задачи этапа. Именно в этом направлении должна прослеживаться и обеспечиваться непрерывность учебного процесса наполняя его все новыми задачами и требованиями.

Процесс целенаправленного раскрытия мышления, понимания игры, видения поля сложен. Его реализация требует специальных знаний, непрерывного самообразования тренера, постоянного поиска специальных упражнений. Одна из задач тренера на этом этапе заключается в том, чтобы ученик получил удовлетворение от поиска решений игровых задач. Нельзя подготовить сильного, выносливого хорошего хоккеиста, не развив у него тактического мышления. При отсутствии этой способности любые наши тренерские установки и наработки будут бесполезны. По большому счету работа на тактическое мышление должна стать ежедневной потребностью. Процесс познания тоже может доставлять удовлетворение, если активно работает мысль и решаются задачи.

Практически невозможно составить идеальную тренировочную программу, любая самая ценная рекомендация без опыта тренера, без его видения подготовки будет неконкретна. Выбор средств и методов должен соответствовать поставленным задачам, и если мы работаем над этим специфическим процессом (мыслительным), то и результат должен быть соответственным.

В практике спортивных игр почти все упражнения выполняются в трех скоростных режимах: соревновательном и двух тренировочных. Тренировочные - это когда мы разучиваем и совершенствуем, а соревновательный достигают, как правило, только в соревнованиях, поскольку противник адекватен. Тем самым в тренировке закрепляются связи заниженных скоростей игры. Основная же цель тренировочного процесса состоит в том, чтобы увеличить скорость решения задач, скорость исполнения и выйти на соревновательный уровень. У каждого тренера свои наработанные приемы, но существуют некоторые закономерности развития требований:

- Необходимость постепенного увеличения скорости выполнения.
- Стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач.
- Развитие, понимание и восприятие игры.
- Физическая подготовка. Специфичность хоккея с мячом подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т. д.). Но особенность этапа совершенствования состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований.

Учитывая, что задачи на совершенствование технико-тактической подготовки остаются приоритетными, отметим следующую очередность в их решении:

- Совершенствование технической подготовки.
- Развитие силы и выносливости на базе технико-тактических навыков.

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости. Умеренный и равномерно распределенный объем нагрузки на предыдущем этапе приводил к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Это приводит к появлению в годичном планировании подготовительных и соревновательных периодов.

Также повышается требование к качеству и надежности технического обучения. Поэтому задачи этапа требуют других форм тренировочной работы, где необходимо сочетать техническую подготовку и соревновательные нагрузки. И самое главное, вся технико-тактическая подготовка должна быть сориентирована на выполнение основных целевых упражнений, в полную силу. Тренировочная работа должна проходить с

решением конкретных задач в специальных упражнениях, которые близки к соревновательной деятельности. Сам тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации с более специализированным и индивидуализированным характером.

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки проходит по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития хоккеиста. Тренеру-преподавателю необходимо подобрать специфические хоккейные средства, которыми можно развить необходимые качества. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т.д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Нельзя сделать крен в одну или другую сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе. Сочетание нагрузок на этапе совершенствования. Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);

в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

В необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, хоккеисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки.

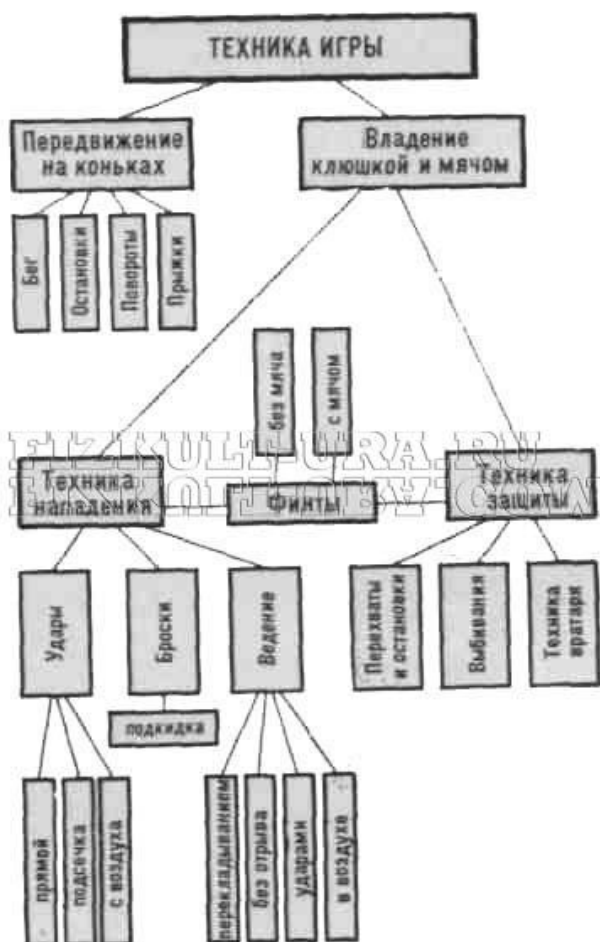
9.1.2. Техническая и тактическая подготовка.

1. Техническая подготовка.

Технику игры в хоккей с мячом принято делить на технику с мячом игры в нападении и технику игры в защите.

Техника игры в нападении. В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.



Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением.

Обучение технике игры вратаря. На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.

Вратарь должен прежде всего научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах.

Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч.

2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.

3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.

4. Несколько игроков с 12-15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.

5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.

6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.

7. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле.

Обучение отбору мяча изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусторонних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при перехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего изучают перехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюшкой.

2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1—2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.

3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.

4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок — выпад.

5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча.

6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.

Обучение финтам начинают с финтов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.

При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка.

4. Бег - по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.

5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».

6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

Обучение ведению мяча рекомендуется начинать со способа с

перекладыванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и т. п.) и сопротивлением партнера. При ведении мяча следует обращать внимание на следующие моменты:

- большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;

- клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой.

2. Ведение мяча по коридору.

3. Ведение мяча по кругу.

4. Ведение мяча по ломаной линии.

5. Обводка стоек в различных обстановках.

6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость.

7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.

8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.

9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.

10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).

11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.

12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.

Обучение ведению мяча другими способами ведется в той же последовательности.

Обучение ударам и броскам в хоккее с мячом.

Удары по мячу изучают в такой последовательности:

- с места по неподвижному мячу;

- с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);

- в движении по неподвижному мячу;

- в движении по катящемуся мячу;

- с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему

мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения:

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.

2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).

3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения.

8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.

2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лёд и после отскока снова продолжать жонглирование.

3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.

4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.

Нужно прежде всего добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел

бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара.

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на придание мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катящегося мяча.

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.

5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20x20 м), два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

Обучение бегу на коньках в хоккее с мячом.

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют **бегу на коньках**. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку санок, на клюшку и с легким ударом по мячу). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам бега на коньках, остановок и торможений. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.
12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.
2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке

стоек.

7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.
9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
13. Повторный бег 4x25 м с интервалом 10—30 сек.
14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.
15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.

Остановка мяча. Этот прием выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая конька ото льда). Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной рукой или двумя (одной за конец рукоятки, другой — примерно за середину). Мяч останавливают ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклонив его навстречу мячу. Мяч, движущийся в стороне, останавливают с выпадом, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы рук.



Остановка мяча может быть полной, когда мяч останавливается неподвижно, и неполной, когда после соприкосновения с крюком он

изменяет направление и скорость движения. В большинстве случаев игроки пользуются неполными остановками мяча.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической подготовке

Особое место в процессе подготовки юных хоккеистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности хоккеистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику хоккея с мячом теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий хоккеиста в игре определяется двумя факторами:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля

зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий хоккеиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы хоккеистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

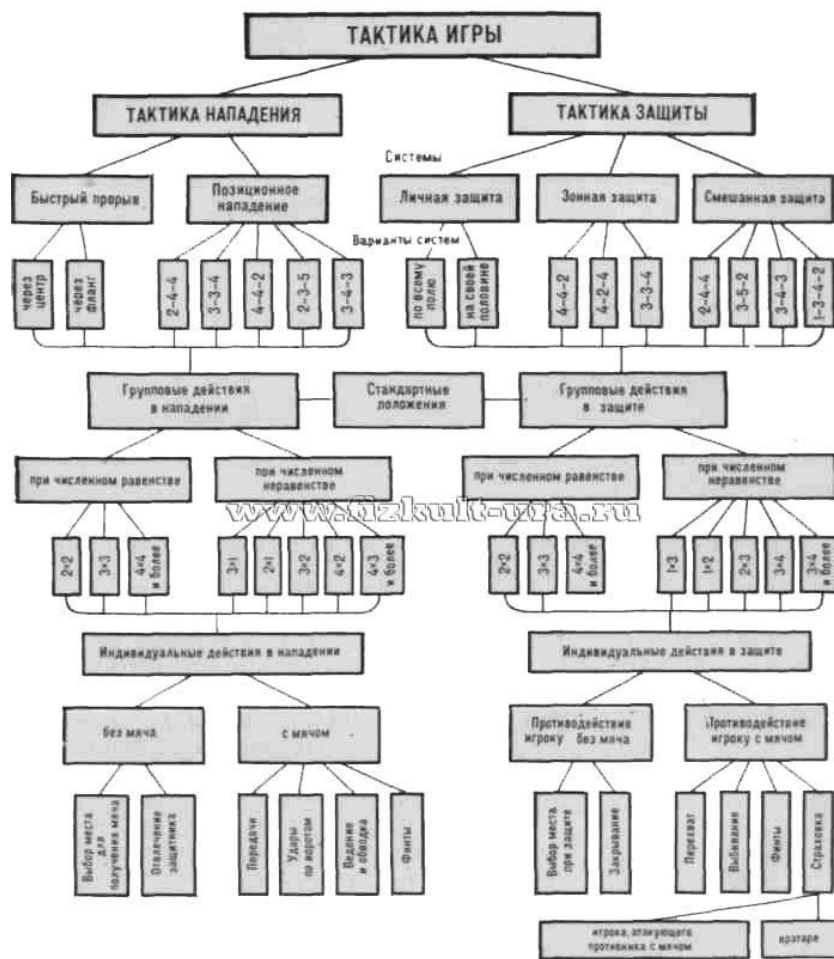
Тактика игры в нападении. Основная задача нападения — проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия.

Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять

в завершающей стадии атаки.



В современном хоккее ведение мяча и обводка приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть расстояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на каком-либо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных финтов. Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от выбора места. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия

игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При открывании и выходе на свободное место игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов).

Тактическая подготовка - сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна».

Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов.

Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.

2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.

3. В 15-17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними - защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.

4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый

игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

Примерные упражнения:

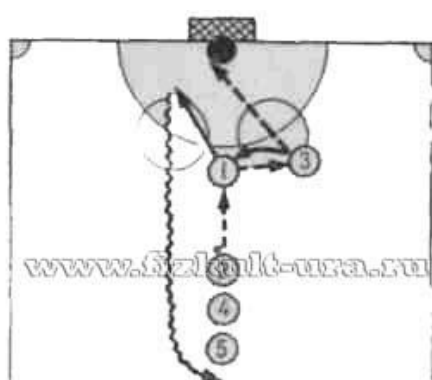
1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты: а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

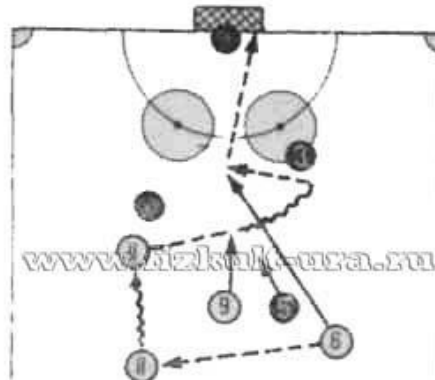
б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.



Взаимодействие в парах с ударом по воротам



Действие трех нападающих против трех защитников

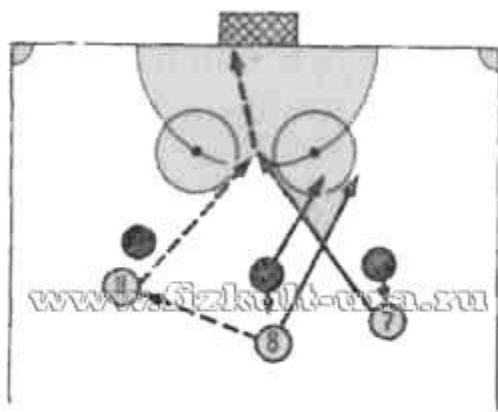
2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в

колонне по одному располагаются в 5-6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.

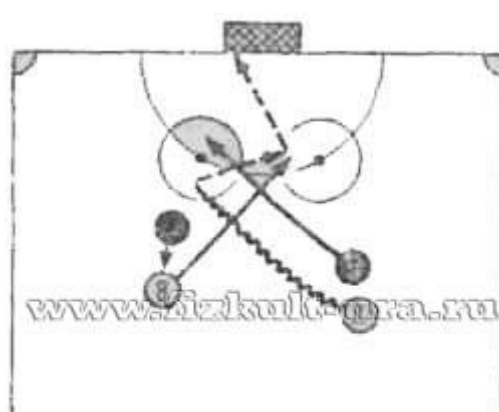
3. Игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 11, входит в опасную зону; центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 11 и передает его на удар игроку 6.

4. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.

5. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменной местами.



Взаимодействие трех нападающих против трех защитников



Действие двух нападающих против двух защитников со сменой мест

6. На площадке 25-30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков - два защитника и четыре нападающих, из которых двое - около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с

мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру.

Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры - наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести флангами, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом

подготовиться.

За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры на льду, как «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Партия на партию», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения на коньках, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у хоккеистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, переносные и навешивающиеся ворота, специальные мишени, щиты, кольца на подставках и др.

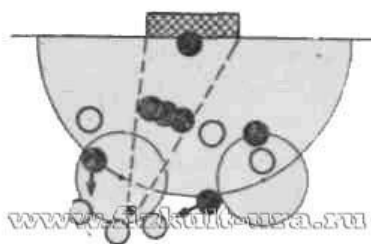
Тактические действия при введении мяча в игру в хоккее с мячом.

Начальный удар. При введении мяча в игру используют разученные комбинации:

- передают мяч игроку, находящемуся рядом, или сильным ударом посылают его в сторону-вперед одному из крайних нападающих;
- передают мяч вправо или влево своему игроку, который направляет его назад одному из полузащитников.

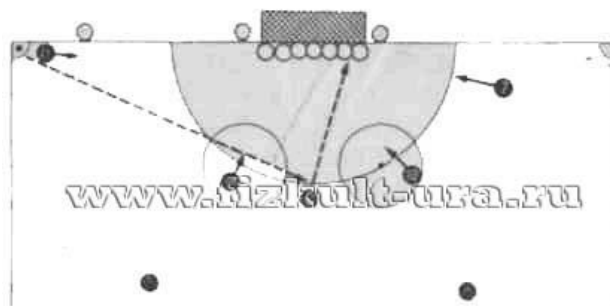
Введение мяча в игру. После того как мяч уже ушел за линию ворот, его вводит в игру вратарь из пределов штрафной площади вблизи ворот: он выбрасывает мяч рукой по льду или по воздуху партнеру, находящемуся в выгодном положении, на любое расстояние (он должен коснуться льда не далее средней линии).

Штрафной удар. Расположение и действие игроков при штрафном ударе зависит от места его выполнения. Если его осуществляют вдали от ворот, игрок направляет мяч навесным ударом в опасную зону ворот соперника или передает партнеру, находящемуся рядом.



Штрафной удар у ворот соперника

Если же штрафной удар пробивают вблизи ворот и защищающиеся организовали «стенку», то нападающие вторым ударом стремятся пробить мяч в ворота или разыграть его другим способом. Для этого два игрока располагаются рядом с выполняющим штрафной удар, а другие выбирают место в расчете получить мяч для удара или выхода к воротам соперника.



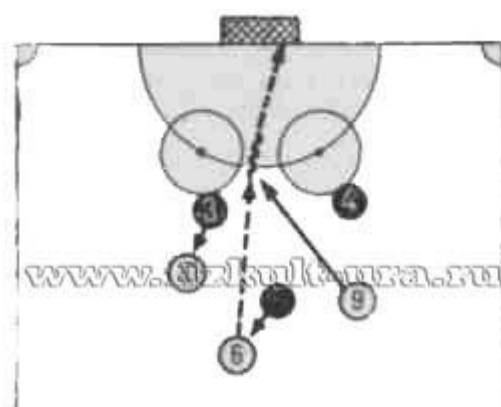
Угловой удар

Угловой удар. Игрок, выполняющий угловой, сильным ударом низом

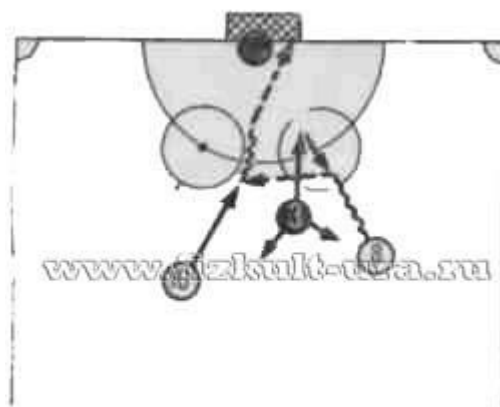
посылает мяч в направлении двух-трех игроков, до удара находящихся за пределами штрафной площади. Принявший мяч сразу же бьет по воротам, если игроки соперника, вышедшие из-за линии ворот, не сумели помешать ему. В противном случае прибегают к передачам и обводке.

Групповые тактические действия. Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

Передача мяча — основное средство командной игры. В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и над льдом (по воздуху) на игрока, на свободное место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

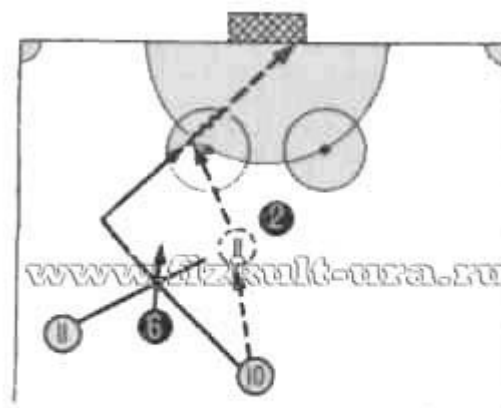


Передача мяча на свободное место

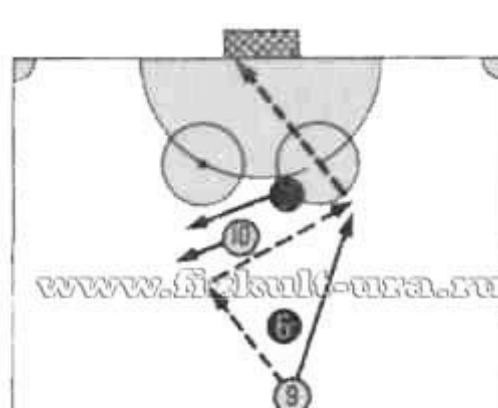


Действия двух нападающих против одного защитника

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

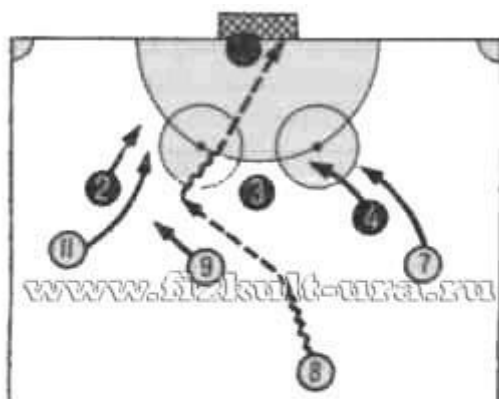


Действия двух нападающих против двух защитников



Действия двух нападающих против двух защитников

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.



Взаимодействие четырех игроков против трех защитников

Самая простая тактическая комбинация в нападении — передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч.

Тогда нападающие могут использовать численный перевес — один из партнеров может выйти на завершающий удар.

Групповые действия при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты.

Командные тактические действия. В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1-2-4-4, 1-4-2-4, 1-3-3-4, 1-2-3-5 и 1-3-4-3. Система игры должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от тактики соперника и конкретных условий игры.

Система 1-2-4-4 - одна из основных и наиболее распространенных в современном хоккее. Расстановка игроков здесь такова: вратарь, два защитника, четыре полузащитника и четыре нападающих. Линия нападения усиливается активной помощью всех полузащитников.

Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для

подключения полузащитников в линию нападения и осуществления завершающего удара в ворота. Игроки должны внимательно наблюдать за действиями соперника и за расположением всех игроков на площадке.

Игроки нападения создают непосредственную угрозу воротам соперника. Занимая удобные позиции для взятия ворот в центре и на флангах, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы для выхода или вывода партнера на завершающий удар в ворота.

Во время атаки нападающие стремятся действовать с максимальной быстротой. При атаках с фланга центральные нападающие выбирают позицию для завершающего удара или взаимодействия с крайними нападающими, а также с игроками средней линии. Крайний нападающий находится под наблюдением и опекой полузащитника соперника. Обычно он не может двигаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три игрока команды соперника, действующих совместно.

Если крайний нападающий не может обыграть соперника, то, передав мяч партнеру, он рывком выходит к воротам, чтобы снова принять мяч и пройти к воротам. При проходах к воротам он использует бортик, а если дальше продвигаться с мячом не может, «простреливает» или пробрасывает мяч по воздуху вдоль ворот или передает его назад одному из игроков.

Зона действия центральных нападающих и крайних большая, и круг их обязанностей разнообразен.

Систему 1-4-2-4 применяют в игре с более сильным соперником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадку с последующим ударом по воротам с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот и около нее, где четыре игрока действуют по зонному принципу и организуют плотную оборону на участках, опасных для прохода к воротам. Защиту усиливают двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади впереди защитников, опекая наиболее опасных игроков. При перехвате или отборе мяча у соперника команда переходит в атаку с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии, куда подключается при фланговых атаках один из защитников. Как только атака сорвана, крайние нападающие отходят назад и контролируют соперника на флангах своей половины поля.

Систему 1-3-3-4 используют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим сильными и точными ударами с дальних и близких дистанций.

Игроки полузащиты должны в совершенстве владеть разнообразными

приемами техники и тактики защиты и нападения, уметь контролировать середину поля. Эта система позволяет полузащитникам свободнее действовать в середине поля, обеспечивает достаточно прочную оборону своих ворот, особенно при контратаках соперника.

Нападающие располагаются широко, давая полузащитникам возможность включиться в атаку и взаимодействовать с ними. Потеряв мяч, полузащитники переходят к опеке ближних к мячу нападающих. При переводе мяча в сторону следует переключение: один полузащитник атакует игрока, владеющего мячом, а два других «закрывают» двух ближайших к мячу нападающих соперника.

Систему 1-3-4-3 применяют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим мощными атаками, сильными и точными ударами по воротам с различных расстояний. Она позволяет контролировать середину поля, свободно действовать в ней и участвовать в атаках ворот соперника вторым эшелон.

В защите ворот участвует семь игроков (двумя линиями). Игроки средней линии плотно опекают игроков линии нападения, а защитники, действуя по зонному принципу, страхуют полузащитников.

При атаках ворот соперника три нападающих действуют впереди и широко, давая возможность игрокам средней линии включаться в атаку и одному из них выходить на завершающий удар.

Систему 1-2-3-5 применяют для усиления нападения. Линия нападения здесь строится из пяти игроков. Располагаются они по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади.

При атаках ворот соперника три полузащитника действуют как второй эшелон нападения. В обороне крайние полузащитники опекают крайних нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который играет по зонному принципу и сдерживает и закрывает центрального и полусредних нападающих соперника. Для оказания помощи защите полусредние нападающие отходят назад сразу же после срыва атаки и опекают полусредних нападающих соперника. Защитники располагаются по диагонали, вперед выдвигается тот из них, в чью сторону идет атака; второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай прохода соперника.

В зависимости от конкретных условий состязаний команды применяют различные варианты системы (например, 1-3-2-5 с одним «блуждающим» нападающим). Любая тактическая система включает взаимодействия при переходах в нападение и защиту, когда количество игроков в линиях может

меняться.

Быстрый прорыв. Команда, овладевшая мячом, организует атаку ворот соперника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление и забить мяч в ворота.

Быстрота передвижения и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями игрока - решающий фактор в дезорганизации обороны соперника и освобождении одного из игроков для выхода на завершающий удар.

Сущность быстрого прорыва в том, чтобы после отбора мяча у атакующего соперника возможно быстрее и с небольшим количеством передач провести мяч в ворота. В атаке могут участвовать один, два и более игроков. Чаще всего ее начинают сразу же после отбора мяча в зоне своих ворот. Трудно заранее наметить какие-либо схемы начала и развития контратаки. Это во многом зависит от творческой способности игроков и степени подготовленности команды.

Хоккей с мячом тактика игры в защите.

Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от избранной системы игры, количества игроков соперника, участвующих в атаке, и индивидуальных действий играющих.

Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные действия предполагают выбор места при закрывании игрока с мячом и без мяча, отбор мяча и противодействия ударам по воротам.

Выбор места в защите определяется принципами используемой тактической системы и конкретной ситуацией. Учитываются также возможности нападающего, место единоборства и возможность помощи партнеров. При закрывании игрока нужно занять такую позицию, которая позволила бы помешать сопернику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом надо располагаться сзади или сбоку от соперника и ближе к своим воротам. Защитник обязан всегда быть готовым помочь своим партнерам.

Если нападающий овладел мячом, защитник должен затруднить его продвижение и оттеснить к борту. При отборе мяча клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь к нему навстречу. Основные условия успешного отбора мяча — своевременность, быстрота и правильный выбор способа действий (в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего мячом).

Оказавшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы не дать возможности провести мяч в ворота. Откатываясь назад спиной вперед и используя финты, он стремится

задержать развитие атаки, замедлить продвижение игрока с мячом. При отборе мяча важно учитывать возможность обводки, определить момент атаки, правильно выбрать место в борьбе за мяч и возможность перехвата его при передаче. Атаковать нападающего следует тогда, когда ближайшие его партнеры находятся под опекой.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников. Он должен уметь выбрать место и определить момент выхода из ворот при прорыве соперника.

При выборе места вратарь находится несколько впереди ворот в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания ворота будут почти полностью закрываться телом, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Делать это целесообразно лишь тогда, когда есть твердая уверенность, что он овладеет мячом, или когда остается один на один с соперником, идущим с мячом к воротам. При выходах вратарь должен так рассчитать свой бег, чтобы уже в момент подготовки нападающего к удару лежа преградить мячу путь в ворота. При выходах вратаря из ворот его место должен занять защитник.

Тактические действия защиты при введении мяча в игру.

Штрафной удар. Расположение и действия игроков при штрафном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар выполняют в опасной зоне (20-25 м от ворот), то выстраивают «стенку» из двух-пяти игроков. Число игроков определяется в зависимости от возможного угла попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают наиболее опасных соперников.

Угловой удар. При выполнении углового удара восемь-девять игроков становятся на линии ворот, два-три игрока - с обеих сторон около боковых стоек.

Вратарь занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки мгновенно выходят на перехват мяча, создавая препятствия для удара по воротам, и закрывают игроков, принимающих передачу. Игроки «стенки» стоят в воротах до устранения опасности взятия ворот.

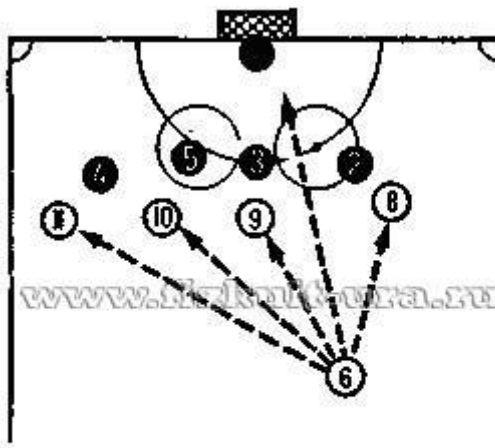
Групповые тактические действия защиты в хоккее с мячом.

Групповые тактические действия в игре защитников предполагают взаимостраховку, переключения и действия при численном перевесе нападающих. Решая тактические задачи, игроки постоянно взаимодействуют друг с другом. Любой комбинации нападающих противопоставляют

согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику выполнить удар по воротам и, если удастся, отобрать у него мяч.

Игроки линии защиты обычно действуют активно в опасной зоне у ворот, располагаясь слева и справа по диагонали (особенно когда атака идет флангом), и оказывают друг другу помощь.

Причем вперед выходит тот из них, в чью сторону направлена атака. Защитники освобождены от персональной опеки соперника, а игроки средней линии действуют по принципу персональной опеки нападающих, взаимодействуя с игроками линии защиты в опасной зоне своих ворот.



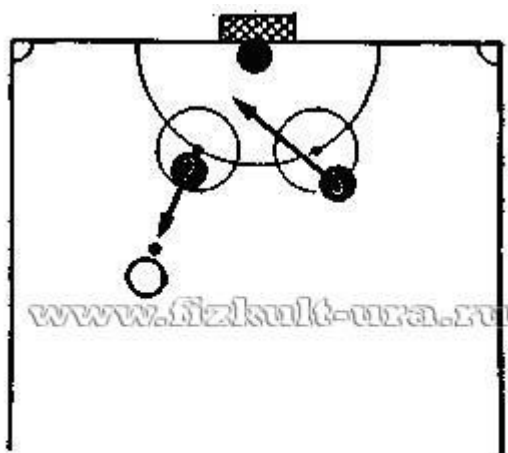
Взаимостраховка при защите ворот

На своей половине поля игроки средней линии совместно с защитниками создают численный перевес на участке действия игрока с мячом. Их действия в защите заключаются во взаимной страховке и переключении. Например, атаку ведет полузащитник. Он может передать мяч любому нападающему. Игроки защищающейся команды, прикрывая своих подопечных, располагаются так, чтобы в случае необходимости переключиться на игрока с мячом.

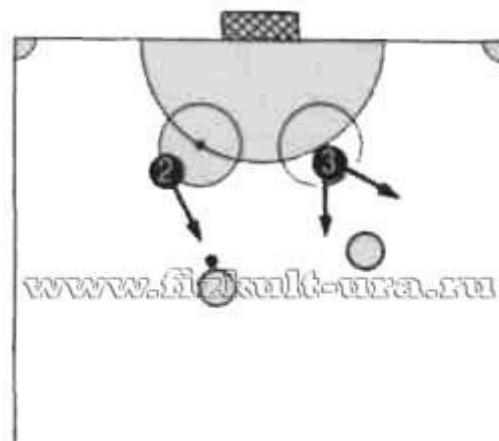
При потере мяча защищающиеся быстро закрывают игроков соперника. Один из них, ближайший, сразу же атакует игрока с мячом. Его подстраховывает ближайший партнер, чтобы вдвоем отобрать мяч.

При этом важно, чтобы защищающиеся не дали увести себя из опасной зоны у ворот, иначе у других игроков нападения появится возможность выйти к воротам.

Взаимодействия большего числа игроков против равного количества нападающих отличаются лишь большим разнообразием. При своем численном превосходстве защищающиеся стараются отобрать мяч как можно быстрее, до подхода других игроков.



Действия двух защитников против одного нападающего



Действия двух защитников против двух нападающих

Командные тактические действия защиты в хоккее с мячом.

Личная защита. Суть ее в том, что каждый защищающийся закрывает определенного игрока соперника. Личная защита обычно существует по всему полю и на своей половине поля.

Личная защита по всему полю — наиболее активная форма ведения игры, при которой сопернику навязывается борьба по всему полю сразу же после потери мяча.

При этом игроки стараются не только отнять мяч, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично и при любом удобном случае - вдвоем, другие же игроки перекрывают направления возможных передач.

Личная защита на своей половине поля рекомендуется для разрушения комбинаций соперника, возможных прорывов и предотвращения ударов в ворота с ближних и средних дистанций.

Игроки команды, потерявшие мяч, откатываются на свою половину поля и здесь встречают «своих» игроков. Игрока защищающейся команды, плотно опекающего хоккеиста с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Необходимо не только распределить подопечных между игроками, но и условиться о взаимостраховке.

Зонная защита. Действия игроков здесь направлены на защиту определенного участка поля (зоны) перед воротами. Защитник несет ответственность за действия любого появившегося в этой зоне игрока. Выбор зонной защиты зависит от расстановки и количества игроков, участвующих в защите, степени их подготовленности, а также от характера действий нападающих.

Зонная защита обеспечивает взаимопомощь между игроками. При этом

зона действия одного игрока перекрывает зону другого, что позволяет улучшить страховку. Применяя зонную защиту, обороняющиеся располагаются в расстановке 4-4-2, 4-3-3, 4-2-4 и 3-4-3.

Смешанная защита. При смешанной защите одни игроки закрывают определенную зону, а другие опекают определенного игрока. Для усиления обороны два защитника охраняют только опасную зону, располагаются сзади полузащитников и выполняют функции свободных защитников, постоянно страхуя своих партнеров. Полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый «своего» нападающего.

Есть и другие варианты этой системы:

- каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает любого игрока;

- крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих соперника, а центральный защитник охраняет только среднюю зону и действует там против двух-трех нападающих до тех пор, пока не начнет взаимодействия с игроками защиты. При переходе соперника из одной зоны в другую защитник не преследует своего подопечного, а передает его партнеру, не покидая зоны.

Игра при численном преимуществе.

О правилах игры судья может удалить провинившегося за различные нарушения на пять, десять минут или на всю игру. При удалении одного или двух игроков команде, оставшейся на поле в меньшем составе, приходится усиливать защиту своих ворот. Защита при этом должна строиться таким образом, чтобы игроков, активно действующих в защите ворот и отборе мяча, было не менее семи-восьми. Они располагаются в два эшелона: 1-4-4-1 или 1-4-3-2 (при одном удаленном игроке).

Основная задача — выиграть время и создать предпосылки для контратаки ворот соперника после отбора у него мяча.

Команда, получившая численный перевес, должна стремиться реализовать это преимущество, увеличив число игроков атакующих линий. Здесь нужны быстрый темп, настойчивость в атаке и общие коллективные действия.

9.1.3 Интегральная подготовка

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка перед основными соревнованиями в годичном цикле. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была, для успеха недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для

приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в основных соревнованиях. Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему подготовки в игровых видах спорта и в той или иной форме существует на протяжении всего годичного цикла.

Специфика соревновательной деятельности в игровых видах спорта предполагает целостное проявление всех видов подготовленности, требующее специальной тренировки, что обуславливает выделение в структуре тренировочного процесса раздела «интегральной подготовки». Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства, их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игровых комбинаций. Отработка групповых и командных действий в защите или нападении путем многократного наигрывания тактических комбинаций, на наш взгляд, предусматривает целенаправленное интегративное совершенствование. На практике мы сталкиваемся совершенно с противоположной ситуацией, когда спортсмены не способны оценивать складывающиеся игровые ситуации и предвидеть замыслы противника, в тренировках не создаются условия, где моделировалась бы ситуация, когда игроки должны принимать мыслительные и двигательные решения в условиях ограниченного времени. Таким образом, интегральная подготовка – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности микроединков, включая двусторонние игры, обеспечивающая условия для целостной реализации тренировочного потенциала спортсменов в соревновательном противоборстве.

В арсенале хоккеистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности хоккеистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

общеподготовительные упражнения; комплексные упражнения; подводящие игры; специально-подготовительные упражнения, двусторонние игры с заданиями; товарищеские игры с установкой; тренировочные формы соревновательного упражнения; ситуационная тренировка; контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем - все три вида подготовки - в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

На этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных хоккеистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах шайбы, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Интегральная подготовка на учебно-тренировочном этапе до 3 лет носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной

деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

9.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в

тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки

психологическая подготовка хоккеистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с хоккеистами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный

подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные хоккеисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

9.1.5. Теоретическая подготовка

Требования в современном хоккее, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика хоккея с мячом предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных хоккеистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию в ДЮСШ. Нормативы и требования по хоккею. Порядок

присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 2. Хоккей в России и за рубежом.

Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и в мире. Основные международные соревнования по хоккею для сборных и клубных команд. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. дыхание и газообмен, Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка хоккеистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности хоккеистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки в хоккее.

Понятие об обучении и спортивной тренировке как едином педагогическом процессе. Основы методики тренировки. Обоснование методики тренировки детей и подростков. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств и выносливости. Планирование и учет тренировочных нагрузок. Ведение спортивного дневника (учет тренировочных нагрузок). Система многолетней тренировки в хоккее. Характеристика этапа подготовки хоккеистов учебно-тренировочных групп. Понятие модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности. Схема построения тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей учебно-тренировочного занятия, средства решения задач каждой части. Понятие о комплексных и тематических занятиях. Дозировка нагрузки. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов в хоккее.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической

и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее. Характеристика технических приемов хоккея, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при не равночисленных составах.

Тема 12. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности хоккеистов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного и неизвестного противника; Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических

и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва а матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Тема 15. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею и требования к его состоянию. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных задание, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим хоккеистам его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем хоккеистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото - и киносъемки и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать

творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все хоккеисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение) длительность занятия - от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики хоккея с мячом с последующим общим их обсуждением.

9.2. Учебно-тематический план.

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу. Примерный учебно-тематический план приведен в Приложении №2.

Х. Особенности осуществления спортивной подготовки

Спортивная подготовка в хоккее – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, постоянное физическое совершенствование. Специфика организации тренировочного процесса заключается в сочетании нескольких принципов, ведущими из которых являются: принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) в оптимальном соотношении; принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности; принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от периода спортивной подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Программа, направлена на подготовку квалифицированных спортсменов разрядников. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий;

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность места проведения занятий.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных,

психоэмоциональных особенностей спортсменов. А также на основе сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, представленных в таблице 11.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 11

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

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

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенного в рамках, утвержденного руководителем Учреждения, расписания.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

11.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (список необходимого оборудования представлен в таблице 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (список спортивной экипировки представлен в таблице 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Список необходимого оборудования и инвентаря представлен в таблице 12. Список необходимой экипировки представлен в таблице 13.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Ключка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мат гимнастический	штук	4

5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3				
6.	Мяч хоккейный	штук	20				
7.	Пирамида для клюшек	штук	2				
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4				
9.	Станок для заточки коньков	штук	1				
10.	Стенка гимнастическая	штук	8				
11.	Стойка для обводки	штук	30				
12.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук	2				
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	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.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
7.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Чехол для клюшек	штук	14

12.	Чехол для лезвий коньков		пар	14			
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

	утепленный						
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

11.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Обязательные требования: С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) обучаться не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Трудовые действия: Планирование образовательного процесса с учетом требований ФССП и настоящей Программы.

Должен уметь разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, рабочую программу по виду спорта отдельно на каждый этап и год подготовки, календарно – тематическое планирование, учебно-тематический план, планы воспитательной работы, календарный план спортивно-массовых мероприятий. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки.

Необходимые знания: Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в Учреждении, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; положения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики и физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила вида спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской

классификацией; использование антидопинговых правил; требования к организации соревнований.

11.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки хоккеистов. Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеоматериалы (видеоролики, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по хоккею. Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков.

Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. Тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов,

построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном хоккее, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и хоккея в частности, будет затруднительно.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. Варио. История хоккея с мячом. Атака из глубины. - Москва: ИЛ, 2016. - 119 с.
2. Кукушкин, В. В. Хоккей. Наша золотая игра! / В.В. Кукушкин. - М.: Человек, 2014. - 573 с.
3. Кукушкин, Всеволод Большой хоккей. Начало. 1972/74 / Big Time Hockey: The Beginning 1972/74 / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2015. - 224 с.
4. Кукушкин, Всеволод Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2010. - 136 с.
5. Кукушкин, Всеволод Хоккей нового времени / Всеволод Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 216 с.
6. Левин, Б. М. Три скорости Валерия Харламова / Б.М. Левин. - М.: Воениздат, 2013. - 160 с.
7. Майкл, А. Смит Хоккей. Настольная книга тренера / Майкл А. Смит. - М.: Астрель, ВКТ, АСТ, 2011. - 286 с.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013. - 256 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. - 713 с.
10. Павлов, С.Е. "Секреты" подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 515 с.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2012. - 732 с.

12. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступени А, В, С, D (комплект из 4 книг). - М.: Человек, 2012. - 344 с.

13. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 870 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “хоккей с мячом”

14. Раззаков, Федор Виктор Тихонов творец "Красной машины". КГБ играет в хоккей / Федор Раззаков. - М.: Книжный мир, 2016. - 832 с.

15. Рейзер, Леонид Юрьевич Неизвестный Харламов. Фотоповесть / Рейзер Леонид Юрьевич. - М.: Центрполиграф, 2014. - 766 с.

16. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. - М.: Академия, 2014. - 400 с.

17. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) <https://amfr.ru/> – Официальный сайт АМФР.

д) <https://rfs.ru/> – Сайт РФС.

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>ЭНП-1</i>	<i>ЭНП-2</i>	<i>ЭНП-3</i>	<i>УТЭ-1</i>	<i>УТЭ-2</i>	<i>УТЭ-3</i>	<i>УТЭ-4</i>	<i>УТЭ-5</i>
		Недельная нагрузка в часах							
		<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>16</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
		Наполняемость групп (человек)							
		<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
		1.	Общая физическая подготовка	90	116	116	124	140	140
2.	Специальная физическая подготовка	48	70	70	116	140	140	160	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	62	72	72	80	80
4.	Техническая подготовка	74	90	90	140	162	162	180	180
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	56	70	70	100	120	120	140	140
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	8	10	10	20	24	24	30	30
7.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	32	32
8.	Интегральная подготовка	36	60	60	62	70	70	80	80
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	728	832	832
Из них на самостоятельную подготовку		42	56	56	84	98	98	112	112

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
начальной подготовки	по теоретической подготовке	360/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/100	ноябрь	Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/100	декабрь	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/100	январь	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	60/100	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Антидопинговые мероприятия	60/100	сентябрь-июнь	Проведение бесед, опросов, анкетирование.

по общей и специальной физической подготовке	8280/11160	Сроки проведения	Краткое содержание
Упражнение на развитие силы	1380/1860	Сентябрь-август	Упражнения на преодоления собственного веса, с партнером, с набивными мячами, со штангой, утяжелителями на ноги.
Упражнения на развитие быстроты	1380/1860	Сентябрь-август	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
Упражнения на развитие гибкости	1380/1860	Сентябрь-август	ОРУ без предметов, с предметами с широкой амплитудой движений, активная и пассивная (с партнером) растяжка
Упражнения на развитие ловкости	1380/1860	Сентябрь-август	Прыжки, стойки, упражнения на развитие координации, на равновесие, кувырки.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	1380/1860	Сентябрь-август	Прыжки с разной высоты, в глубину, бег с препятствиями, эстафеты, челночный бег, рваный бег.
Упражнения на развитие общей выносливости	1380/1860	Сентябрь-август	Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, спортивные игры на время. Походы.
<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>2520/3360</i>	<i>Июль-август</i>	<i>ОРУ, кроссовая подготовка, упражнение на перекладине, упражнение на тренажерах.</i>
по технической подготовке	4440/5400	Сроки проведения	Краткое содержание
Техника передвижения на коньках	888/1080	Сентябрь-август	Примерные упражнения: 1. Катание по кругу друг за другом. 2. Катание парами и в шеренгах. 3. Катание в шеренгах по прямой с остановками. 4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот. 5. Движение с ускорением 20-40 м и больше. 6. Рывки с переходом на бег со скольжением. 7. Самостоятельное движение по кругу. 8. Движение по кругам различных радиусов.

			<p>9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).</p> <p>10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.</p> <p>11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.</p> <p>12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.</p>
	Техника удара и броска клюшкой по мячу	888/1080	<p>Удары по мячу изучают в такой последовательности:</p> <p>с места по неподвижному мячу;</p> <p>с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);</p> <p>в движении по неподвижному мячу;</p> <p>в движении по катящемуся мячу;</p> <p>с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.</p> <p>Примерные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой. 2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках). 3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки. 4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках). 5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат). 6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку. 7. Удары в цель после ведения. 8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча

			<p>через бортик и т. д.</p> <p>9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.</p> <p>10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.</p> <p>11. Удар подсечкой через бортик с ходу.</p>
	Техника обманных движений (финтов)	888/1080	<p>Сентябрь-август</p> <p>Примерные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону. 2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному. 3. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка. 4. Бег - по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним. 5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч». 6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.
	Техника ведения	888/1080	<p>Сентябрь-август</p> <p>Примерные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой. 2. Ведение мяча по коридору. 3. Ведение мяча по кругу. 4. Ведение мяча по ломаной линии. 5. Обводка стоек в различных обстановках. 6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость. 7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду. 8. Ведение мяча с последующим ударом в цель. 9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.

			<p>10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).</p> <p>11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.</p> <p>12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.</p>
	Техника отбора мяча	888/1080	<p>Сентябрь-август</p> <p>Примерные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюшкой. 2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1—2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером. 3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой. 4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок — выпад. 5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча. 6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.
	по тактической подготовке	2400/2700	<p>Сроки проведения</p> <p>Краткое содержание</p>

Групповые тактические действия в хоккее с мячом	1200/1350	Сентябрь-июнь	Создание игровой ситуации: 1. Передача мяча на свободное место; 2. Выход два в один; 3. Выход два в два; 4. Выход четыре в три.
Командные тактические действия в хоккее с мячом	1200/1350	Сентябрь-июнь	В хоккее с мячом применяют тактические системы 1—2—4—4, 1—4—2—4, 1—3—3—4, 1—2—3—5 и 1—3—4—3 и быстрый прорыв.
по интегральной подготовке	2160/3600	Сроки проведения	Краткое содержание
Совершенствование техники в процессе многократного повторения тактических действий.	1080/1800	Сентябрь-июнь	Проведение подвижных и спортивных игр специальной направленности с выполнением определенного задания. Проведение подготовительных игр.
Совершенствование техники двигательных действий.	1080/1800	Сентябрь-июнь	Учебные двусторонние игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 8x8. Проведение контрольных игр с заданиями по технике, тактике.
По психологической подготовке	600/900	Сроки проведения	Краткое содержание
Общая психологическая подготовка	300/450	Сентябрь - апрель	Развивается на протяжении всего тренировочного процесса с помощью физической, тактической, технической подготовки. Проведение мероприятий по плану воспитательной работы, тренингов на сплочение коллектива, анкетирование по выявлению лидерских качеств.
Специальная психологическая подготовка	300/450	Сентябрь - май	Участие и проведение соревнований, организация чер-лидерства, изучение приемов эмоциональной поддержки команды между своими игроками.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	по теоретической подготовке	600/900		
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	100/150	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	100/150	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	100/150	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100/150	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Изучения ЕФСК и ФС по виду спорта «хоккей с мячом».
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	100/150	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	100/150	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	<i>Самостоятельная подготовка</i>	300/450	<i>Июль-август</i>	<i>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Изучение утвержденных антидопинговых правил. Список запрещенных препаратов. Негативные последствия использование запрещенных препаратов.</i>
	по общей и специальной физической подготовке	14400/17400	Сроки проведения	Краткое содержание
	Совершенствование скорости	1815/2130	Сентябрь-май	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызова». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.
	Совершенствование гибкости	1815/2126	Сентябрь-май	Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

	Совершенствование ловкости	1815/2126	Сентябрь-май	Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рынков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель». «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.
	Совершенствование скоростно-силовой способности	1815/2126	Сентябрь-май	Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения. броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).
	Совершенствование силы	1815/2126	Сентябрь-май	Борьба за мяч с использованием корпуса, борьба за мячом, дальние удары, упражнения динамического характера. Упражнения с предметами, отжимание, приседание, рывки, прыжки через барьеры. Упражнения с теннисным мячом, эспандером, подтягивание на канате.
	Совершенствование	1815/2126	Сентябрь-	Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/м ин).

	выносливости		май	Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с. интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз)
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	3510/4640	<i>Июль-август</i>	<i>ОРУ на развитие двигательных качеств, ОРУ на развитие специальных двигательных качеств хоккеистов.</i>
	по технической подготовке	8440/10800	Сроки проведения	Краткое содержание
	Техника передвижения на коньках	3848/2520	Сентябрь-август	
	Техника удара и броска клюшкой по мячу	3848/2520	Сентябрь-июнь	Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения: 1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им. 2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование. 3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием. 4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

			<p>Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.</p> <p>Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.</p> <p>Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.</p>	
	Техника обманных движений (финтов)	3848/2520	Сентябрь-август	Акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.
	Техника ведения	3848/2520	Сентябрь-июнь	<p>Совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.</p> <p>Примерные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Старты и рывки из различных исходных положений. 2. Бег на коньках по кругу с остановками боком. 3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м. 4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу. 5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу. 6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке стоек. 7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время). 8. Бег по прямой и змейкой. 9. Бег накатом 70-80 м в среднем темпе, рывок 20-30 м, бег

				<p>перебежкой вправо и влево, бег накатом 70-80 м, рывок 20-30 м и т. д.</p> <p>10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.</p> <p>11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.</p> <p>12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).</p> <p>13. Повторный бег 4x25 м с интервалом 10-30 сек.</p> <p>14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.</p> <p>15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.</p> <p>Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.</p> <p>Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.</p>
	Техника отбора мяча	3848/2520	Сентябрь-июнь	Совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока во время двухсторонней игры.
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>1230/1330</i>	<i>Июль-август</i>	<i>Ведение мяча, финты, работа рук (для вратаря), работа ног, удары по воротам.</i>
	по интегральной подготовке	3600/4800	Сроки проведения	Краткое содержание
	Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике	1800/2400	Сентябрь-июнь	ситуационные игры: «владение мячом в передовой зоне», «организация всей атаки», «изменение численности состава», «согласованная защита», выполнение стандартных положений с перемещением (угловой, штрафной).
	Контрольные игры	1800/2400	Февраль, октябрь, май	Товарищеские игры, приглашение других команд на игру.

по психологической подготовке	600/900	Сроки проведения	Краткое содержание
Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	300/450	Сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей.
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	300/450	Ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на игру, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.
по тактической подготовке	7200/9000	Сроки проведения	Краткое содержание
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	3600/4500	Сентябрь-июнь	Взаимодействие в парах, тройках, пятерках, защита в быстром отрыве. Тренировка командно-тактических действий в защите игры 5x5; 4x4; 5x4; 4x5.
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения	3600/4500	Сентябрь-июнь	Взаимодействие в парах, тройках, пятерках быстрый отрыв и раннее нападение. Тренировка командно-тактических действий в нападении игры 5x5; 4x4; 5x4; 4x5.
по инструкторской судей судейская подготовка	0/1920	Сроки проведения	Краткое содержание

	Судейская практика	0/1620	Сентябрь-июнь	Спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.
	<i>Самостоятельная подготовка</i>	<i>0/300</i>	<i>Июль-август</i>	<i>Изучение правил, регламента по видам спорта хоккей с мячом, просмотр матчей с посменным анализом совершенных ошибок судьи (абитора).</i>