

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»**

Утверждена
Приказ по МБФСУ «СШОР
по хоккею с мячом» № 44 от 30.07.2018г.
Директор

И.Г.Тараканов



Хоккей с мячом

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБФСУ «СШОР по хоккею с мячом»
г. Кемерово**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Срок реализации 10 лет

Рассмотрена и принята
Решением педагогического совета
МБФСУ «СШОР по хоккею с мячом» г. Кемерово
30.07.2018 г. протокол № 1

Кемерово, 2018 г.

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
1.Нормативная часть	5-17
1.1.Основные задачи деятельности «СШОР по хоккею с мячом» на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.	5
1.2.Режимы тренировочной работы к спортивной подготовленности	7
1.3.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам	11
1.4.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели	13
1.5.Структура годичного цикла.	14
1.6.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям	17
2.Методическая часть.	22-37
2.1. Тренировочный план	23
2.2.Планирование подготовки.	30
2.2.1.Перспективное планирование.	30
2.2.2.Этапное и текущее планирование.	32
2.2.3.Планирование тренировочного занятия.	34
2.2.4.Методика проведения тренировочного занятия.	36
2.3.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	37
2.4.Программный материал для теоретических и практических занятий.	39-59
2.4.1.Теоретическая подготовка	39
2.4.2.Прграммный материал для практических занятий	43
2.4.3.Техническая и тактическая подготовка.	48
2.4.4.Подготовка юных вратарей.	54
2.4.5.Психологическая подготовка	55
2.4.6.Инструкторская и судейская практика.	56
2.5.Организация медико-биологического обеспечения	56
2.6.Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке.	58
2.7.Воспитательная работа.	59
3.Система контроля и зачетные требования	62
4. Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий.	68
Перечень информационного обеспечения	69

Пояснительная записка.

Программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта хоккей с мячом (далее - ФССП), на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 07.06.2013г., далее 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ министерства спорта РФ № 1079 от 26.12.2014 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом», нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Кемеровской области, на основе типовых, примерных программ по виду спорта – хоккей с мячом.

Данная программа адаптирована к деятельности и условиям «СШОР по хоккею с мячом», г. Кемерово по хоккею с мячом на период действия нормативных документов новой системы оплаты труда, утверждённых в Кемеровской области.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

Характеристика вида спорта.

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледовом поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника.

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

Программа предусматривает:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность
- приоритет в освоении техники борьбы и в обучении умениям эффективно применять технические приемы на всех этапах многолетней подготовки.

- преемственность программного материала по периодам годовых циклов и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Весь материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех тренировочных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста ребенка и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Система многолетней спортивной подготовки.

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

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

Этапы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея с мячом, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств,

функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС). Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Основные задачи деятельности СШОР по хоккею с мячом на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МБФСУ «СШОР по хоккею с мячом» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Приложение № 1 к Федеральному стандарту

Таблица 1

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

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям вида спорта – хоккея с мячом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Приложение № 4 к Федеральному стандарту

Таблица 2

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	5
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит на конкурсной основе в соответствии с Правилами приема в «СШОР по хоккею с мячом». При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

1.2. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к их спортивной подготовленности (табл.3).

Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Начальной подготовки	До 1 года	9-10	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года лет	10-12	
Тренировочный	До 2-х лет	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	Свыше 2-х лет	16-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Этап совершенствования спортивного мастерства		24-29	I спортивный разряд, КМС. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего тренировочного плана, определенного данной тренировочной группы.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового тренировочного плана должен быть выполнен полностью.

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

Подготовка хоккеистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического

развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера- преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера - преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, согласно ФССП.

Перечень тренировочных сборов

приложение № 10 к Федеральному стандарту

Таблица 4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
		1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей

	международным соревнованиям				спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
		2.Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановитель тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество общеобразовательными школами, в связи с чем, имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

В таблице 5 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах.

Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального тренировочного эффекта (ТЭ) каждого упражнения. ТЭ подавляющего большинства упражнений многосторонние.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное соотношение этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах. Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

В основу многолетней подготовки хоккеистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше хоккеисты способны выполнять достаточно жесткие по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных хоккеистов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

приложение № 2 к Федеральному стандарту

Таблица 5

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	4-6	8-10	10-12	12-14

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

приложение № 9 к Федеральному стандарту

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	9-10	10-12	12-14	16-18	24-29
Количество тренировок в неделю	3-5	4-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	282	366	554-737	831-925	1019-1300
Общее количество тренировок в год	188	235	282-423	470-564	525-564

1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели.

Обязательным компонентом подготовки юных хоккеистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом

Приложение № 3 к Федеральному стандарту

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2-3	10-15	10-15	15-16	10-15
Отборочные	1-2	3-5	2-3	2-3	2-3
Основные	-	5-6	10-15	15-18	20-21

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся СШОР, проходящим спортивную подготовку, предъявляются следующие требования:

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

1.5. Структура годичного цикла.

Годовой план тренировки составляется для каждой тренировочной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику тренировочной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.) Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Периодизация тренировки преследует цель -

подготовить юных спортсменов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. В работе с юными хоккеистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших основная направленность подготовки - обучающая. Начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочные группы 4-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально - подготовительный. Обще-подготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

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

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

различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

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

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

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;

— волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклом, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

1.6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям.

СШОР, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

1.6.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Количественный расчет кадровой потребности организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется на основе тарификационных списков работников. В планово-расчетные показатели необходимо включать количество лиц, осуществляющих спортивную подготовку, а также режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программ спортивной подготовки.

Численность тренерского состава учреждения определяется сводным планом комплектования организации, осуществляющей спортивную подготовку, утверждаемым учредителем и сформированным на основе планов комплектования по каждому виду спорта отдельно. При этом учитывается количество тренировочных групп и количество часов, предусмотренных программой спортивной подготовки. При расчете тренировочных часов на проведение занятий, начиная с групп начальной подготовки, следует предусматривать дополнительное количество часов для привлечения кроме основного тренера (тренера-преподавателя) и тренера (тренера-преподавателя) по общефизической подготовке необходимых специалистов в соответствии с обоснованием и расчетами на основе утвержденной программы спортивной подготовки. При этом оплата труда данных

специалистов, работающих одновременно с одной или несколькими группами спортивной подготовки (или индивидуально со спортсменами), осуществляется в порядке, предусмотренном коллективным договором или другим локальным актом учреждения. Дискриминация труда тренерского состава и снижение заработной платы на основании одновременной работы нескольких тренеров не допускается. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

1.6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

К материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, устанавливается следующий перечень требований в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к санитарному состоянию и содержанию помещений;
- пожарной безопасности;
- охраны жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих.

На этапах совершенствования спортивного мастерства устанавливаются следующие требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

Организации, осуществляющие спортивную подготовку:

Осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 10).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 11 к Федеральному стандарту

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мяч хоккейный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мячи набивные от 0,5 до 5 кг	штук	3
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для точки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойки для обводки	штук	30
12.	Чехлы для клюшек	штук	5
13.	Чехлы для коньков	пар	40
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	секундомер	штук	2

21	Стенд информационный	штук	1
22	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23	Часы стрелочные информационные	штук	1
24	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25	Урна- плевательница	штук	2
26	Зеркало (0,6x2м)	комплект	6
27	Гири 16 кг, 24кг, 32 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

приложение № 12 к Федеральному стандарту

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	На занимающемся	-	-	1	1	2	1
2.	Гетры	пар	На занимающемся	-	-	2	1	4	2
3.	Жилетка для тренировок	штук	На занимающемся	-	-	2	2	2	1
4.	Защита (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	На занимающемся	-	-	-	-	-	-
5.	Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	штук	На занимающемся	-	-	-	-	-	-
6.	Защитный шлем	штук	На занимающемся	-	-	1	1	2	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающемся	-	-	-	-	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающемся	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм	штук	На	-	-	-	-	-	-

	ветрозащитный		занимающег ося						
10.	Костюм спортивный	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	-	-
11.	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	-	-
12.	Костюм спортивный утепленный	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	-	1
13.	Кросовки легкоатлетичес кие	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	-	1
14.	Перчатки для вратаря	пар	На занимающег ося	-	-	1	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	На занимающег ося	-	-	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	1
17.	Термобелье	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	1
18.	Трусы хоккейные	штук	На занимающег ося	-	-	2	1	2	1
19.	Футболка	штук	На занимающег ося	-	-	2	1	2	1
20.	Шапка спортивная	штук	На занимающег ося	-	-	2	1	2	1
Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование									
1.	Клюшки для игры хоккей с мячом	штук	На занимающег ося	-	-	10	1	20	1
2.	Мяч хоккейный	штук	На занимающег ося	-	-	5	1	10	1

II. Методическая часть.

2.1. Тренировочный план.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые год занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий в СШОР

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	НП до года	НП свыше года	ТЭ до 2-х лет	ТЭ 3-го года	ТЭ 4-го года	ССМ (весь период)
1	Общая физическая подготовка	134	115	183	124	131	100
2	Специальная физическая подготовка	84	81	89	127	151	187
3	Техническая подготовка	107	133	146	208	228	225
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	95	98	175	205	250
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	55	65	75	92	103	307
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	21	23	91	103	163
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	4	4	7	7	8
8	Контрольно-переводные нормативы	4	6	6	8	8	8
Всего часов в год и по месяцам		468	520	624	832	936	1248

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Начальная подготовка (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	134	10	11	12	11	11	10	10	12	13	12	11	11
2	Специальная физическая подготовка	84	7	7	8	8	8	8	8	7	6	6	5	6
3	Техническая подготовка	107	9	9	11	11	11	9	8	8	8	9	7	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	5	6	6	7	7	7	7	7	6	6	5	5
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	55	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8				2	2	2	2					
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	1				1							
8	Контрольно- переводные нормативы	4	2											2
Всего часов в год и по месяцам		468	38	37	41	44	45	41	40	39	38	38	32	35

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Начальная подготовка (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	115	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	81	7	7	8	8	8	8	8	6	5	5	5	6
3	Техническая подготовка	133	12	11	11	11	11	12	11	12	11	12	11	8
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	95	8	8	8	8	9	8	9	8	8	7	7	7
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	65	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	21			4	4	5	5	3					
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	1	1			1	1						
8	Контрольно- переводные нормативы	6	2				2							2
Всего часов в год и по месяцам		520	45	42	47	46	52	50	46	42	39	38	37	36

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Тренировочный этап (до 2х лет)

№ п/п	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	183	15	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	16
2	Специальная физическая подготовка	89	7	8	9	9	9	9	8	7	6	6	5	6
3	Техническая подготовка	146	12	12	13	14	14	14	14	12	12	12	10	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	98	8	8	9	9	9	9	9	8	8	7	7	7
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	75	6	6	7	7	7	7	7	7	7	5	5	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	23			4	4	6	6	3					
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	1	1			1	1						
8	Контрольно- переводные нормативы	6	2				2							2
Всего часов в год и по месяцам		624	51	51	58	59	64	62	57	48	47	44	41	42

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом
Тренировочный этап (3 года обучения)

	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	127	10	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	208	17	16	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	175	15	14	15	15	15	15	14	15	15	14	14	14
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	92	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	91	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	7	2	3			1	1						
8	Контрольно- переводные нормативы	8	3			2								3
Всего часов в год и по месяцам		832	71	69	71	73	72	72	69	69	68	65	65	68

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом
Тренировочный этап (4 года обучения)

	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	131	11	11	11	12	12	12	12	11	11	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	151	10	13	13	15	15	15	15	15	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	228	19	19	20	20	23	23	23	18	18	15	15	15
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	205	16	15	17	18	17	18	18	17	18	18	18	15
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	103	9	9	8	9	8	9	8	9	8	9	9	8
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	103	10	8	10	9	9	10	9	8	6	7	9	8
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	7	2	3			1	1						
8	Контрольно- переводные нормативы	8	3			2								3
Всего часов в год и по месяцам		936	80	78	79	85	85	88	85	78	71	69	70	68

ПЛАН – ГРАФИК

распределения часов по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом
Совершенствование спортивного мастерства (весь период)

	Разделы подготовки	часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	100	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	187	15	16	16	15	16	15	16	15	16	16	15	16
3	Техническая подготовка	225	19	19	19	20	23	23	21	18	18	15	15	15
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	250	20	21	20	22	20	22	22	21	20	21	20	21
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	307	25	27	27	27	27	25	26	24	24	24	25	26
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	163	13	14	16	14	13	15	15	14	13	13	12	11
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	8	3	3			1	1						
8	Контрольно- переводные нормативы	8	3			2								3
Всего часов в год и по месяцам		1248	106	108	106	108	109	110	109	101	99	97	95	100

2.2. Планирование подготовки. Тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на тренировочный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку).

2.2.1. Перспективное планирование.

Процесс подготовки спортсменов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

В самом общем виде схема управления подготовкой спортсменов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели требуемого состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий. К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся тренировочный план, спортивная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки.

2.2.2. Этапное и текущее планирование.

К документам текущего планирования относятся график тренировочного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий. Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования тренировочных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й год обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп СС предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода. Каждый период имеет свои задачи: Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья обучающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы –приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 1).

На этапах СО и НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого

начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

2.2.3. Планирование тренировочного занятия

Формы занятий по хоккею с мячом определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно

расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики хоккея с мячом.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности хоккеистов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по боксу занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. В качестве внеурочных форм занятий в СШОРШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по хоккею с мячом возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в тренировочных группах - четырех часов.

2.2.4. Методика проведения тренировочного занятия

Тренировочные занятия - основная форма урочных занятий. Тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью

решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть тренировочного занятия, или **разминка**. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие

целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Правила поведения учащихся во время тренировочных занятий: Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь (коньки)

2.2. Проверить состояние ледового поля, ворот, бортиков.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся (экипировка)

3. Требование безопасности во время занятий.

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго соблюдать правила по хоккею с мячом.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требование безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Беседа- форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

Лекция читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

Установка на предстоящую игру - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-

соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в

нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника,

подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

Разбор игры - теоретическое занятие, сообщающая игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

Примерные темы для проведения теоретических занятий

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах.

Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом.

Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков.

Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля,

освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры,

характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь,

организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

2.4.2. Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка хоккеистов

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: поднимание 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 висе.
- 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, пробег.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор
- Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробег 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.

- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в висе.
- 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.
- Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время.
- Игры на воде.

Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов

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 мячом 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 мяч у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробег 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 мячом 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.

СФП для тренировочного этапа

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

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 (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

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

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)

Количество повторений рекомендуется увеличить.

СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),
- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).
- Бег и прыжки вверх по лестнице,
- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости (по программе тренировочного этапа)

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 (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием отягощений малого веса.

2.4.3. Техническая и тактическая подготовка.

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом,

применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты,

отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством

приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе,

продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом.

На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных,

подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу

и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием пола.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.

14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.

8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. правым (левым) боком.
15. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
20. Торможение с поворотом на 90 гр. одной ногой правым (левым) боком.
21. Торможение с поворотом на 90 гр. прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
24. Челночный бег на различные дистанции.
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
27. Скольжение в приседе, полуприседе.
28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
29. Подвижные игры (таблица 7).
30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.
6. Ведение мяча с переключением клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обходом препятствий.
8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
10. Броски мяча клюшкой.
11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
14. Финт с изменением направления движения.
15. Финт с изменением скорости движения.
16. Обманные движения с использованием бортиков.
17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.
18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.
19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.
20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.
22. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.
23. Игровые упражнения с применением обманных движений.
24. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
25. Ловля мяча клюшкой, туловищем.
26. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
27. «Квадраты» в различных сочетаниях.
28. Эстафеты с элементами техники игры.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-

образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).

9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).

10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.

11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°

12. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
6. Использование имитационной доски.
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
9. Удары по хоккейному мячу на дальность.
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.
4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.
8. Прыжок толчком обеих ног.

2.4.4. Подготовка юных вратарей

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в

подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

2.4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста.

Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовки входит развитие:

- 1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;
- 2) внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- 3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- 4) памяти и воображения;
- 5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);
- 6) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения

волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль—все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

2.4.6. Инструкторская и судейская практика.

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

2.5. Организация медико-биологического обеспечения (МБО).

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо

увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий. Это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий. Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных спортсменов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга

МБО осуществляют силами медицинского персонала школ и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех спортсменов спортивной школы. В целях предупреждения нарушений здоровья у спортсменов спортивной школы рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в Кемеровском центре лечебной физкультуры и спортивной медицины не менее 1 раз в течение тренировочного года;
- 1) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

- 2) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;
- 3) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

2.6. Восстановительные мероприятия в многолетней подготовке.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления назначены и постоянно контролируются врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение

2.7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, высокие нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (дисциплинированность, настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

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

На первый план выходит воспитание дисциплинированности, которое следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего 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.

Очень важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Тренеру необходимо организовывать тренировочный процесс таким образом, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- поощрение;
- наказание.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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 самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и 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 учётом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменами систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3. Система контроля и зачетные требования.

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Прогнозируемый результат по общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные игры с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей с мячом. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

приложение № 5 к федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег на 60 м (не более 10,2 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
	Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с)	Бег на 20 м на коньках (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,6 с)
	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 11,2 с)	Челночный бег 4х9 м на коньках (не более 12,2 с)
	Бег на коньках 40 м, Включая 20 м спиной вперед (не более 11,5)	Бег на коньках 40 м, Включая 20 м спиной вперед (не более 12,5)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

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

приложение № 6 к федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,8 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
	Бег на 200 м (не более 40 с)	Бег на 200 м (не более 48 с)
	Бег на 30 м на коньках (не более 5,3 с)	Бег на 30 м на коньках (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,6 с)
	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 16,6 с)	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 17,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

приложение № 7 к федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м (не более 16,2 с)
	Бег на 50 м на коньках (не более 7,5 с)	Бег на 50 м на коньках (не более 8 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11 с)
	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 15 с)	Челночный бег 6х9 м на коньках (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 11 мин 5 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 12 м)	Пятикратный прыжок в длину с места (не менее 18,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

4. План физкультурных и спортивных мероприятий

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

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999

3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).

4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом от 26.12.2014 №1079.

6. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б.Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В.Белозеров. – Москва: ФХМР, 2013. – 54 с.

7. И. Н. Панин. Хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005

8. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] /В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.

9. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.

10. Павленко, В.Ф., Шищенко, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.

11. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) /Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.

12. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов.М. :СпортАкадем Пресс, 2000. .

13. Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. 1985. С. 43–49.

14. Соловьев, В.Е. Хоккей с мячом. М.: Физкультура и спорт, 1980. 110 с.

15. Фатеева, О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12–15 лет: Хабаровск, 2007.

16. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987 г.
22. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>.
23. Официальный сайт Федерации хоккея с мячом России
<http://www.rusbandy.ru>
24. Официальный сайт департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области <http://www.dmps-kuzbass.ru/>
25. Официальный сайт МБФСУ «СШОР по хоккею с мячом»
<http://kuzbassbandyschool.ru/>