Согласовано: Утверждено:

Председатель комитета молодёжной политики,

физической культуры и спорта Администрации

г. Иваново Директор МБУ СШОР №3

Федосеева О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Игумнова С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное учреждение

спортивная школа олимпийского резерва №3

комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта

Администрации города Иванова

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 мая 2019г. № 373

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик: инструктор-методист Максимова Н.В.

Иваново

2019

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** |  |
| **1.Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1.Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса. | 3-4 |
| 1.2. Отличительные особенности. | 3-4 |
| 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки. | 3-4 |
| **2. Нормативная часть** | 4 |
| 2.1.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». | 4 |
| 2.2. Требования к объёму тренировочного процесса. | 5-6 |
| 2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовкипо виду спорта «хоккей». | 6 |
| 2.4. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовкипо виду спорта «хоккей». | 6 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 7 |
| 2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию. | 8-11 |
|  |  |
| 2.7. Объём индивидуальной спортивной подготовки. | 11-12 |
|  |  |
|  |  |
| **3. Методическая часть**  | 12 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. | 12 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | 13 |
| 3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.  | 14-23 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. | 23-25 |
| 3.5. Восстановительные мероприятия. | 25 |
| 3.6. Планы антидопинговых мероприятий. | 26 |
| 3.7. Планы инструкторской и судейской практики. | 27 |
| **4. Система контроля и зачётные требования**  | 27 |
| 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. | 27 |
| 4.2. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводных упражнений по годам и этапам спортивной подготовки. | 28-31 |
|  |  |
|  |  |
| **5. Перечень информационного обеспечения**  | 31 |
| **6. Календарный план спортивно-массовых мероприятий**  | 32 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Настоящая программа составлена согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 373 от 15 мая 2019г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112, N 45, ст. 5822; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711; 2016, N 28, ст. 4741; 2018, N 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду,заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки.

Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на всех этапах спортивной подготовки,в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

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

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

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

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.

2. Принцип динамичности.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

4.Принцип оптимальности.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, включающий этапы начальной подготовки, тренировочный этап(этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта "хоккей";

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "хоккей";

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "хоккей";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ

СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"

 таблица №1

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |

2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 24 | 28 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 3 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1248 | 1456 |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156 | 156 | 312 | 468 | 468 | 468 |

2.3. СООТНОШЕНИЕ

ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"

 таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nп/п | Виды подготовки | 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 |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 66 - 73 | 59 - 68 | 57 - 63 | 52 - 59 | 48 - 59 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 22 - 24 | 16 - 18 | 10 - 11 | 9 - 10 | 7 - 9 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 10 - 11 | 9 - 11 | 11 - 12 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5 - 7 | 15 - 16 | 15 - 16 | 15 - 16 |
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 33 - 34 | 27 - 28 | 15 - 16 | 11 - 12 | 7 - 10 |
| 1.5. | Тактическая подготовка (%) | 7 - 9 | 7 - 9 | 7 - 9 | 8 - 10 | 8 - 12 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%) | 5 - 6 | 7 | 8 - 10 | 9 - 10 | 11 - 15 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3 - 4 | 3 - 4 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24 - 26 | 29 - 30 | 30 - 32 | 31 - 32 | 29 - 31 |

2.4. ТРЕБОВАНИЯ

К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"

таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | 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 |
| Юноши (мужчины) |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 |
| Девушки (женщины) |
| Контрольные |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 |

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

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год ) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

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

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

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

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

* уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

-способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

* развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

**2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

 Таблица N 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 10. | Свисток судейский | штук | 10 |
| 11. | Секундомер | штук | 5 |
| 12. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15. | Шайба | штук | 60 |

Таблица N 2

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

 Таблица N 1

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

 Таблица N 2

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | штук | на занимающегося |  |  | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работапоиндивидуальнымпланам;
* тренировочныесборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейскаяпрактика;
* медико-восстановительныемероприятия;
* тестирование и контроль.
* зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 208 до 624 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

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

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

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

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

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизмаиметь навыки оказания первой доврачебной помощи. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализациипрограмм спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

* + на этапе начальной подготовки - 2 часа;
	+ натренировочномэтапе - 3 часа.
	+ на этапе совершенствования спортивногомастерства - 4 часов

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

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

**Примерные сенситивные (благоприятные)**

**периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункцинальные |  |  |  | Возраст, лет |  |  |  |  |  |
| показатели, физические |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| качества | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечнаямасса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| (аэробные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| возможности) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

* таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивныхфаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии суказанными сроками, целесообразноопределять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фазаразвития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. Учет сенситивных периодов предоставляет возможность осуществлятькоррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;

-самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;

-изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

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

**3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.**

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

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

**План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| спортивной | Этап | Тренировочныйэтап | Этап |  |
| подготовки | начальной | (этапспортивной |  | совершенс |  |
|  |  |
|  | подготовки |  | специализации) |  | твования |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортивно |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | го |  |
|  | НП-1 | НП-2,3 | Т-1,2 |  | Т-3 | Т-4 |  | Т-5 |  |
|  |  |  | мастерств |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | а |  |
|  | Час | Час | Час |  | Час | Час |  | Час | Час |  |
| Обшая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 41 | 47 | 61 |  | 81 | 81 |  | 81 | 73 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 16 | 18 | 42 |  | 69 | 69 |  | 69 | 73 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 134 | 157 | 140 |  | 144 | 144 |  | 144 | 124 |  |
| подготовка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, | 31 | 36 | 47 |  | 62 | 62 |  | 62 | 124 |  |
| психологическая |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 74 | 88 | 141 |  | 218 | 218 |  | 218 | 261 |  |
| (игровая) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тренерская и | 16 | 18 | 37 |  | 50 | 50 |  | 50 | 73 |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **312** | **364** | **468** |  | **624** | **624** |  | **624** | **728** |  |

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

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

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

-разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

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

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

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

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

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

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

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

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

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

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

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

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

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

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7.Теоретические занятия по программе.

8.Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической

* технико-тактическойподготовленности.

**Основные задачи и средства на тренировочном этапе углубленной**

**специализации хоккеистов.**

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее

совершенствование физической и специальной подготовленности

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

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

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

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

-развитие специальных двигательных способностей иформированиерациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;

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

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

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

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

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

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

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

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

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

**Основные задачи и средства на этапе спортивногосовершенствования хоккеистов.**

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

Основными задачами этого этапа являются:

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

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

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

* подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;
* введение выпускников в состав команды мастеров.

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

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

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

1. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.
2. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.
3. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
4. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
5. Теоретическиезанятияпопрограмме.

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

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

**Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов**

**на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****спортивной****подготовки** |  |  |  | **Количествочасовпомесяцам** |  |  |  | **всего:** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **январь** | **февраль** |  |  |  |  |  |  | **сентябрь** | **октябрь** |  | **декабрь** |  |  |
| **март** | **апрель** | **май** | **Июнь** | **июль** | **Август** | **ноябрь** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **41** |  |
| подготовка, |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **16** |  |
| подготовка, |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | **134** |  |
| подготовка |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая  | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **31** |  |
| психологическ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аяподготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | **74** |  |
| (игровая) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, |  |  | 5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 5 | **16** |  |
| тренерская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **28** | **26** | **30** | **30** | **24** | **23** | **23** | **24** | **24** | **24** | **24** | **32** | **312** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов**

**на этапе начальной подготовки (ЭНП-2,3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****спортивной****подготовки** |  |  |  |  | **Количествочасовпомесяцам** |  |  |  | **всего:** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **январь** | **февраль** |  |  |  |  |  |  |  | **Сентябрь** | **октябрь** | **Ноябрь** | **декабрь** |  |  |
| **март** | **апрель** |  | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | **47** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | **18** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 13 | 14 | 13 | 13 |  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | **157** |  |
| подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | **36** |  |
| психологическ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аяподготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | **7** | **7** | 8 | 7 |  | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | **88** |  |
| (игровая) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | **18** |  |
| тренерская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **29** | **36** | **36** | **28** |  | **28** | **28** | **28** | **29** | **29** | **29** | **29** | **35** | **364** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов**

**на тренировочном этапе (ТЭ-1,2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****спортивной****подготовки** |  |  |  | **Количествочасовпомесяцам** |  |  |  | **всего:** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **январь** | **февраль** |  |  |  |  |  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |  |  |
| **март** | **апрель** | **май** | **Июнь** | **июль** | **август** |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **61** |  |
| подготовка, |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | **42** |  |
| подготовка, |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 13 | 13 | **140** |  |
| подготовка |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |  |
| психологическ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аяподготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **141** |  |
| (игровая) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, | 10 | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | **37** |  |
| тренерская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **47** | **46** | **44** | **34** | **34** | **35** | **35** | **36** | **36** | **37** | **37** | **47** | **468** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов**

**на тренировочном этапе (ТЭ-3,4,5)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****спортивной****подготовки** |  |  |  |  | **Количествочасовпомесяцам** |  |  |  | **всего:** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **январь** | **февраль** |  |  |  |  |  |  |  | **сентябрь** | **октябрь** |  | **декабрь** |  |  |
| **март** | **апрель** |  | **май** | **Июнь** | **июль** | **август** | **ноябрь** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 7 | 7 | 7 | 6 |  | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | **81** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | **69** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 13 | 13 | 12 | 12 |  | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 13 | **144** |  |
| подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, | 5 | 5 | 5 | 4 |  | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | **62** |  |
| психологическая |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 19 | 18 | 18 | 18 |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | **218** |  |
| (игровая) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, | 9 | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 8 | 9 | **50** |  |
| тренерская и |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **59** | **58** | **56** | **46** |  | **47** | **46** | **45** | **48** | **47** | **55** | **57** | **60** | **624** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график спортивной подготовки хоккеистов**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****спортивной****подготовки** |  |  | **Количество часов по месяцам** |  |  |  |  |
|  |  |  | **Всего:** |  |
|  | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** |  | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **73** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физическая | 6 | 7 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **73** |  |
| подготовка, |  |  |
| нормативыпо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая | 10 | 11 | 11 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | **124** |  |
| подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теоретическая, | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | **124** |  |
| психологическая |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тактическая | 22 | 22 | 22 | 21 |  | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | **261** |  |
| (игровая) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 13 | **73** |  |
| тренерская и |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **66** | **68** | **67** | **53** |  | **54** | **53** | **55** | **54** | **55** | **66** | **68** | **69** | **728** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Врачебный контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

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

Врачебный контроль включает:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

-оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;

* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;

- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;

* организацию восстановительных мероприятий.
	+ - помощью врачебного контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

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

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

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

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

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

* + процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Учреждения итренеров. Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

* Учреждении врачебный контроль проводится в несколько этапов:

 - углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности;

- оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок;

- биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

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

**3.5. Восстановительные мероприятия.**

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

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

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

*Тренерские мероприятия -* основная часть системы управленияработоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К тренерским мероприятиям восстановления относятся:

* рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
* целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключенияодних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
* рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
* строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификациивосстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себяводные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факгоры (элекгро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

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

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

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

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

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

**3.6. Планы антидопинговых мероприятий.**

* последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему. В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде.

Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов в тренировочных группах проводятся не реже 1 раз в год.

Темы занятий:

1.Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля. Также тренеры участвуют в образовательных семинарах поантидопинговой тематике.

**3.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

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

* + содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в хоккее;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;

4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.

4. Судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

1. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
2. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

4.**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.**

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и перевод осуществляются при выполнении нормативных требований.

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта <\*> | с | не более |
| 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | не менее |
| 135 | 125 |
| 3. | И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук<\*> | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках 20 м <\*\*> | с | не более |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | Бег на коньках челночный 6 x 9 м <\*\*> | с | не более |
| 17,0 | 18,5 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 20 м <\*\*> | с | не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Бег на коньках слаломный без шайбы <\*\*> | с | не более |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <\*\*> | с | не более |
| 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

--------------------------------

<\*> Обязательное упражнение.

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта <\*> | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги <\*> | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <\*> | количество раз | не менее |
| 5 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук <\*> | количество раз | не менее |
| - | 12 |
| 5. | Бег 1 км с высокого старта <\*> | мин, с | не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 6. | Бег на коньках 30 м <\*\*> | с | не более |
| 5,8 | 6,4 |
| 7. | Бег на коньках челночный 6 x 9 м <\*\*> | с | не более |
| 16,5 | 17,5 |
| 8. | Бег на коньках спиной вперед 30 м <\*\*> | с | не более |
| 7,3 | 7,9 |
| 9. | Бег на коньках слаломный без шайбы <\*\*> | с | не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 10. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <\*\*> | с | не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря <\*\*\*> | с | не более |
| 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <\*\*\*> | с | не более |
| 43 | 47 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

--------------------------------

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

<\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта <\*> | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног <\*> | м, см | не менее |
| 11,70 | 9,30 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук <\*> | количество раз | не менее |
| 12 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа.Сгибание и разгибание рук <\*> | количество раз | не менее |
| - | 15 |
| 5. | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела <\*> | количество раз | не менее |
| 7 | - |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта <\*> | мин, с | не более |
| 1,05 | 1,10 |
| 7. | Бег 3 км с высокого старта <\*> | мин | не более |
| 13 | 15 |
| 8. | Бег на коньках 30 м <\*\*> | с | не более |
| 4,7 | 5,3 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед <\*\*> | с | не более |
| 25 | 30 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5 x 54 м <\*\*> | с | не более |
| 48 | 54 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря <\*\*\*> | с | не более |
| 40 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря <\*\*\*> | с | не более |
| 39 | 43 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

--------------------------------

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

<\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. *Вайцеховский С.М*. «Книга тренера»,Ф и С.М., 1971г.
2. *Волков В.М*. «Тренеру о подростке»,Ф и С.М., 1973г.
3. *Белоусова В.В*. «Воспитание в спорте», 1974г.
4. *Букатин А.Ю., Колузганов, В.М.* Юный хоккеист. -М.:Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6. *ЖелезнякЮ.Д.,ИвойловА.В.* Волейбол. - М.: Фис, 1991.
7. *Зациорский В.М*. «Физические качества спортсмена»,Ф и С.М., 1970г.

8*.Зеличонок В.Б.,Никитушкин В.Г.,Губа В.П.* Критерии отбора. -М.:Терра-спорт, 2000.

9.*Майоров Б.А.* «Хоккей для юношей»,ФиС.М., 1978г.

10*.Матвеев Л.П*. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М.,

1976г.

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

12.*Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.:ФиС, 1990.

13.*Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

14.Современная система спортивной подготовки под ред. *Ф.П.*

*Суслова,В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина*. -М„ 1995.

15.*Спасский О.* «Хоккей», ФиС. М., 1975г.

1. Старшинов В.И. «Хоккейная школа», ФиС. М., 1974г.

17.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией *Ю.Д.*

*Железняка* и *Ю.М. Портнова*. -М.:Академия, 2002.

1. Спортивные игры. Под редакцией *Чумакова П.А*., ФиС. М., 1970г.
2. *Тарасов А.В*. «Тактика хоккея»,ФиС.М., 1963г.
3. *Тарасов А.В*. «Детям о хоккее»,Советская Россия.М., 1969г.
4. *Тарасов А.В.* «Хоккей»,ФиС.М., 1971г.

22.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

23.*Филин В.П*. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»,

ФиС. М., 1974г.

1. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. -М.:Фис, 1987
	1. *Халл Б*. «Моя игра в хоккей»,ФиС.М., 1971г.

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Министерство спорта РФ -www.minsроrt.gov.ru
2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта -www.lesgaft.spb.ru

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - www.lib.sportedu.ru

4.Федерация хоккея России -www.fhr.ru

**6. Календарный план спортивно-массовых мероприятий** формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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