

Автономная некоммерческая организация
«Спортивный клуб «Варяги»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

АНО «СК «Варяги»

Е.Б. Ермакова

25 августа 2023

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

пгт.им. Морозова - 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "хоккей", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 997 (далее - ФССП).

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

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта хоккей должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных Команд Российской Федерации по виду спорта хоккей.

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Основными задачами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «Хоккей»;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, в официальных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

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

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

1. учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

2. учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более		-	-

	мероприятия каникулярный период	в	двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		-	До 60 суток	

3. спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		< 2	< 2	< 3	< 3	< 4	< 4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка (%)	23	17	11	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	11	10	12	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6	15	15	16	16
4.	Техническая подготовка (%)	33	27	15	11	8	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14	15	16	19	23	27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	4	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	25	29	32	32	30	31
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с (01 сентября по 31 августа).

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовке – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

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

7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года

1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам

антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары/, разработанные для различных целевых аудиторий спортсмены, тренеры и т.д.), а информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Месяц*	Мероприятие	Ответственный	
НП	Январь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	
		2. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта	Тренер	
	Февраль	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	
		2. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра»	Тренер	
	Март	Апрель	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
			2. Родительское собрание	Тренер
Май		1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	

III		2. Семинар для тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
	Июнь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Занимающийся (спортсмен)
	Июль	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Август	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Сентябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
		2. Теоретическое занятие для занимающихся (спортсменов) с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
		3. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД	Медицинский отдел
	Октябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер
	Ноябрь	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	Тренер

		«Запрещенный список»)	
	Декабрь	1. Проверка лекарственных	Тренер
		препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	
Т (СС)	Январь	1. Ознакомление с нормативно- правовыми актами, связанными с антидопинговым правилам по соответствующему виду спорта	Тренер
	Февраль	1. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра»	Тренер
	Апрель	1. Родительское собрание	Тренер
	Июнь	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Занимающийся (спортсмен)
	Сентябрь	1. Семинар для занимающихся (спортсменов) и тренеров с ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	Ответственный за антидопинговое обеспечение
2. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД		Медицинский отдел	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Всем занимающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведение соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе игр совместно с тренером.

4. Судейство игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с начинающими спортсменами	- самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - обучение основным техническим элементам и приемам. - составление комплексов упражнений для развития физических качеств - подбор упражнений для совершенствования техники. - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований.	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

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

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

Педагогическая мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиями восстановления относятся:

рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных 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 восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванны, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня, 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: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

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

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

План применения восстановительных средств и мероприятий
на этапах спортивной подготовки

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающие восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение, перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 минут
		Активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 минуты.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждения общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 минут
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 минут
Сразу после тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторной	Комплекс восстановительных упражнений –	8-10 минут

соревнования.	системы, лимф циркуляции, тканевого обмена.	ходьба, дыхательные упражнения, теплый/прохладный.	
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц, спины	8-10 минут
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 минут
		Психорегуляция	Само регуляция, гетеро регуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция	Само регуляция, гетеро регуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДЫ	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная, саморегуляция.

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "хоккей" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта "хоккей"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки					
			1-й		2-й		3-й	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более					
			4,5	5,3	4,3	5,3	4,0	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			135	125	145	125	155	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	10	20	10	25	10
1.4.	Комплексный тест на ловкость	с	не более					
			-	-	-	-	21,1	-
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более					
			4,8	5,5	4,5	5,5	4,4	5,5
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более					
			6,8	7,4	6,6	7,4	6,4	7,4
2.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более					
			17,0	18,5	16,8	18,5	16,6	18,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более					
			13,5	14,5	13,1	14,5	12,8	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более					
			15,5	17,5	15,2	17,5	14,8	17,5
2.6.	Точность бросков	количество баллов	не менее					
			-	-	2	2	5	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации)
по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Тренировочный этап									
			1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д

1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			5,5	5,8	5,3	5,8	5,1	5,8	4,9	5,8	4,8	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	145	180	145	200	145	220	145	230	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			5	-	7	-	9	-	11	-	11	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			-	12	-	12	-	12	-	12	-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20
1.6.	Комплексный тест на ловкость	с	не более									
			20,0	-	19,4	-	18,8	-	18,3	-	18,3	-
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более									
			5,8	6,4	5,4	6,4	5,0	6,4	4,9	6,4	4,8	6,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд 30 м	с	не более									
			7,3	7,9	7,1	7,9	6,9	7,9	6,5	7,9	6,0	7,9
2.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более									
			16,5	17,5	16,3	17,5	16,0	17,5	15,7	17,5	15,5	17,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более									
			12,5	13,0	12,2	13,0	12,0	13,0	11,7	13,0	11,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более									
			14,5	15,0	14,2	15,0	14,0	15,0	13,5	15,0	13,0	15,0
2.6.	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря	с	не более									
			43	45	42	45	41	45	40	45	39,5	45
2.7.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более									
			42	47	41,7	47	41,2	47	40,7	47	40,2	47
2.8.	Точность бросков	количество баллов	не менее									
			5	5	6	6	8	8	8	8	9	9
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается									
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»									

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Единицей спортивной подготовки является тренировка.

Тренировкой называется процесс, направленный на воспитания и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на **общую физическую подготовку (ОФП)** и **специальную физическую подготовку (СФП)**.

ОФП – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

СФП: развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения соревнований.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки хоккеистов, и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Каждый этап имеет определенную направленность, и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее-НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

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

2. Тренировочный этап (спортивной специализации). В ТСС выделяется два периода: начальная, углубленная специализация.

Задачами тренировочного этапа (спортивной специализации) являются:

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

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- 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;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранения здоровья спортсменов;

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увлечения удельного веса средств специальной физической подготовки.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

8. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание теоретического материала

Физическая культура и спорт в России. Понятия о физической культуре и спорте. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития.

Развитие хоккея в России. Возникновение хоккея в нашей стране. Развитие массового юношеского хоккея. Соревнования «Золотая шайба», ее история и значение для развития российского хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Лучшие российские игроки, тренеры и команды. Участие российских хоккеистов в крупнейших международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях органов систем организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный мышечный аппарат, их строение и взаимодействия. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Роль и влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических качеств и достижение высоких результатов.

Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение спортивного режима для учебы и тренировки. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий хоккеем.

Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание его значения и сущность. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и хоккеем, в частности. Содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес (влияние различных нагрузок, времен года на стабильность и изменения), динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться, переносимость нагрузки. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значения. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до и после тренировки (соревнования). Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамики. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значения. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп.

Средства подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные упражнения (тесты), нормативы по общей и специальной физической подготовке для хоккеистов разных возрастов и квалификации.

Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение приемами хоккея – основа спортивно-технического мастерства хоккеистов. Характеристика основных приемов хоккея. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники и технической подготовленности. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), упражнения и нормативы, по оценке технической подготовленности.

Тактическая подготовка. Общие понятия о стратегии, тактики, стиле и системы игры. Общие особенности тактики отечественного хоккея и ведущих зарубежных школ хоккея. Тактический план встречи, его значение, составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактики. Тактика игры в атаке и обороне; при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей

тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защиты. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в неравенстве. Анализ системы игры: 2-1-2, 2-3, 3-2, 2-2-1, 0-5, 1-4, 1-2-3, 1-3-1. Тактика игры без вратаря. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействия с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистами на игру, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость построения тактической игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий на открытых площадках (снег, оттепель и т.п). Тактические варианты игры при вбрасывании.

Морально – волевая и специальная психологическая подготовка. Значение спортивной деятельности в воспитании и формировании характера. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка перед матчем и непосредственно в ходе его проведения. Индивидуальный подход к подготовке хоккеистов.

Основные методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке хоккеистов. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований (встреч, матчей, турниров). Участие в соревнованиях – важнейшее условие роста спортивного мастерства, контроля эффективности тренировочного процесса. Тренировка – основная форма проведения занятий. Схема тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей тренировки и средств решения задач каждой части тренировки. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач по периодам тренировки. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировки.

Правила игры, организация и проведения соревнований. Изучение правил игр, права и обязанности игрок. Роль капитана команды, его права и обязанности. Роль и обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места для различных ситуаций игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя, способствующие повышению спортивного мастерства игроков. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы и особенности розыгрыша: круговая, смешанная с выбыванием. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований и информации. Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды, ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена

в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор, проведенной игры. Анализ выполнения намеченного плана игры: командой, отдельными звеньями и игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение игроками и звеньями своих обязанностей. Использование технического протокола для разбора проведенных игр.

Места проведения занятий, инвентарь и оборудование. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для проведения занятий по технике и атлетической подготовке. Оборудование тренировочного городка. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Содержание практического материала для всех групп

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьбы на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; приседание, отведение и приведение; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висках и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьбы в полном приседе и полуприседе).

Упражнения, направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной, вперед. Броски и

ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высоко старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстротой работы рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде в гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мяча, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из висов, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений.

Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжки, метание, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поротом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с включением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов само страховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падение и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивания груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандерами. Метание мячей, гранат, других

предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжки, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малым отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе – на коньках. Частоту пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5.

Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

Примерный перечень подвижных игр и эстафет

Преимущественное проявление качеств	Виды подвижных игр и эстафеты
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-Силовые	Вереочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни круг. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

В ходе тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений, направленный на освоение приемов расслабления:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег трусцой на месте руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямится.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.П. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в сторону.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые (свободно-инерционные) движения ног вперед и назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться.
12. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
13. Висы.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе начальной подготовки.

Освоение техники передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и оном коньке. Техника передвижения на коньках длинными (скользящими), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменения направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направление движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги.

Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Освоение техники нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшкой одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое – «рубкой»), вперед – назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски.

Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении.

Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы.

Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусанием» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

Освоение техники обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движение, приседание на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движение на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием, и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов видения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами соперника. Ведение шайбы с «подпусанием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и не удобной стороны, в движении и одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Плавные броски и броски с поротого крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движение. Добивание отскочившей от вратарей шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и не удобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящий далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: Ведение – передача, ведение – бросок, ведение-бросок-добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например, прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру – «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка – конек – клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, обеганием.

Техника обороны. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя.

Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5 года

Техника бега на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «не удобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи.

Изучение бросков после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановку быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовые обводки. Техники обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Приемы техники передвижения на коньках. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Бег короткими шагами. Торможения с поротом туловища на 90 градусов на одной ноге и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка), бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед скрестными шагами. Повороты в движение на 180 и 360 градусов. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах. Старты из различных положений с последующими рывками. Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падения на грудь, бок в движении с последующими быстрым вставанием и ускорениями. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования.

Прием техники владения клюшкой и шайбой. Широкое ведение шайбы в движении перекладывание клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий – финтов. Финт с изменением скорости движения. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок – подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком. Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий. Отбор шайбы способом выбивания. Отбор шайбы способом клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе начальной подготовки.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передачи удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный ход». Умение выполнить групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействия двух игроков двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2 года

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекун», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствования ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в

движении партнеру, находящемуся на месте и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождения средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение. Тактики обороны.

Индивидуальные действия. Совершенствования изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух-трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защиты.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5 года

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящей и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности целесообразного приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и современности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты.

Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитниками при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих.

Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Приемы тактики и обороны.

Приемы индивидуальных тактических действий.

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы применением силовой борьбы. Ловля шайбы на себя с падением на одно и оба колена, а также падением на бок.

Приемы групповых тактических действий.

Страховка. Переключение. Коллективный (парный) отбор шайбы. Взаимодействие с вратарем. Приемы командных тактических действий. Принципы командных действий. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 3-2. Активная оборонительная система 2-2-1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборство с вратарем. Групповые атакующие действия. Передачи шайбы: короткие, средние, длинные. Передача шайбы по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка». Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центрального нападающего. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3. Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4.

Подготовка вратаря.

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в

технической и тактической подготовке, но и также и в содержании, и в двигательных режимах физической подготовки.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большом объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стрейчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка. Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов:

- уплотнённая противоборствующая команда вблизи ворот;
 - помехи видимости вратарю;
 - скрытность;
 - быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач;
 - все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды.
- Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно или два колена, на бок и на грудь и др.

Тактическая подготовка. Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать ход игры на этой основе мгновенно (автоматизировать) принимать рациональное решение по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следует придать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений

и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого, в тренировочный процесс групп спортивного совершенствования и необходимости включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая указания партнёрам.

На этапе начальной подготовки.

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Совершенствование координации движения приставным скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенке в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Освоение передвижения в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Освоение умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2 года

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движения. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полу шпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещение и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево, влево на одной и двух ногах одновременном подбрасыванием теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие и умение сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена. Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направления завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействий в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5 года

Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа «маятника»). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и спортивного партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Совершенствование безопорной координации в упражнениях батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники, скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускание на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы и плечом. Освоение техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Освоение обманных движений (финтов) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добивание. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний

«пяточек», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

T-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижение короткими шагами. Повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на грудь, стоя с падением на колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином одновременными движениями в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево).

Прижимание шайбы. Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы на месте, в движении одной рукой, обеими руками.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2. Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками при обороне. Взаимодействия с игроками при контракте.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (*упражнения*), направленные на повышения уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально – подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменения скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном составе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стоп головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Упражнение с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможностью максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощением (20-30% от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метание различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения на развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшим отягощением, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12- минутный бег. Кросс по пересеченной местной – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей

выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движение (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с утяжелением.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросковой шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросковой шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных силовых единоборств.

Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства.

Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.

Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможностью максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведение шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с

установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронными движениями рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски с шайбой сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие игры, и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшим отягощением и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин. ЧСС -190-210 уд/мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадке. Борьба за овладение шайбой и взятия ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забивали голов. Продолжительность упражнения 60с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд/мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд/мин.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи экстремальных условиях игровой деятельности. В таблицах представлены основные средства по изучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

**Перечень осваиваемых навыков на многолетнем этапе
спортивной подготовки**

Приемы техники передвижения на коньках										
№	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Бег скользящими шагами	+	+	+						
2	Повороты по дуге	+								
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение на 90 градусов на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной, вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+				
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+					
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движение на 180 и 360 градусов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колено в движении, в последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на				+	+	+	+	+	+

	падением на одно, на два колена									
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движение одной, двумя руками				+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

На менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах представлены средства изучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам подготовки.

Тактические навыки для полевых игроков										
№	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До двух лет		Свыше двух лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Приёмы тактики обороны										
Приёмы индивидуальных тактических действий										
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падения на бок				+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий										
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+
10	Взаимодействие защитников в вратарем								+	+
11	Спаренный (парный) отбор					+	+	+	+	+

	единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация – «скречивание»				+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия										
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через Защитников			+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+
43	Атаки с хода				+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота от защитников			+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных составах в численном большинстве – 5:4,5:3			+	+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в				+	+	+	+	+	+

численном меньшинстве									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тактические навыки для вратарей										
№	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ
					До двух лет		Свыше двух лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1,3:1,3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+
8	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+

**Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками,
в том числе теоретическую, психологическую**

Теоретическая подготовка

История развития хоккея.

Возникновения и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижение хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по хоккею. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки

по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнования и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров.

Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Режим дня, закаливание организма и ЗОЖ основы закаливания.

Особенности режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг. Основы техники и технической подготовки. Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Анализ соревновательной деятельности по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная.

Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела о ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжение мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру- краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренера настраивают команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительность не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личности качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развития способности;
- развитие оперативного мышления.

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

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

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

Общая психологическая подготовка

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивость, сосредоточенности, распределение и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развития способности управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

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

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

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

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоциональное состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательных программ (кино, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Периоды отдыха

Продолжительность и характер интервалов отдыха.

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов: полные интервалы – продолжительность пауз гарантирует восстановления работоспособности к началу очередного упражнения; неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилось, но уже близка к до рабочего уровня. Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности; сокращенные интервалы – повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности; удлиненные интервалы – упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5-2 раза, превышающий длительность восстановления работоспособности. По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Число повторений упражнений (длительность работы).

Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на ее направленность.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Врачебный контроль при занятиях хоккеем выделяет двух видов: текущее медицинское и плановое медицинское обследование.

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

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции тренировочного процесса;
- по лечебным и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Плановое медицинское обследование проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическими качествами или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Контролирует число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат – важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного – на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего – на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного – на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействий с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – основными задачами являются определение, измерение и оценка этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате – разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских

			бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы

				развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий);
- реализация годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

Вратарь в хоккейной команде занимает особое положение, можно сказать, что это половина команды. Успешная игра вратаря, его способность защищать ворота придает уверенности действиям партнера на площадке и позволяет им уделить больше внимания атаке. Действия вратаря и его задачи сводятся к одному – не пропустить шайбу в ворота.

Для этого у вратаря должны быть такие незаменимые качества, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления, умение хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, то есть выполнять все, что умеет делать любой хоккеист. Вратарь должен обладать еще и качествами, присущими вратарю в особой степени: умением правильно оценивать игровую ситуацию; умением мгновенно принимать решение и столь же быстро выполнять движение для ловли и отражения шайбы; смелостью, так как он часто подставляет себя под удар; психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря намного выше, чем у полевых игроков; отличным зрением и реакцией, так как он должен уметь быстро фиксировать взгляд на шайбе, летящей с большой скоростью, реагировать на внезапные броски; умением расслабляться и др.

Основная задача **защитников** – обезопасить в игре свои ворота от атак противника. В обороне они располагаются так, чтобы помешать противнику с шайбой двигаться прямо на ворота. Для этого защитник, атакующий противника (т.е. пытающийся отобрать шайбу), располагается впереди другого защитника, который страхует его.

Если противник один движется к центру к воротам, то диагональное расположение защитников исключается. Главное в этом случае – согласованно преградить путь противнику с шайбой.

Защитник, играющий в средней зоне, несколько отдален от противника, но зато ему удобно следить за направлением атаки и действиями игроков. Он располагает на пути вероятного движения противника с шайбой.

В своей зоне защитникам необходимо плотно «держат» игроков противника, находящихся перед воротами, следить за шайбой и действиями всех хоккеистов, находящихся в зоне. В тех случаях, когда противник с шайбой угрожает воротам, важно вовремя вступить в единоборство и помешать произвести бросок.

Если защитник не успеет помешать броску или если противник бросит шайбу издалека, то защитник может закрыть часть ворот туловищем, но так, чтобы не закрывать видимость вратарю.

Что бы плотно держать противника, «открывающегося» в опасной зоне перед воротами защитник, использует и приемы блокировки.

В игре должно быть полное взаимодействие между защитниками и нападающими. В углах поля у себя в зоне противника атакует нападающий, защитник же должен выбрать наиболее выгодное место перед воротами.

Одного игрока, прорвавшегося к воротам противника, целесообразно атаковать в зоне защиты. Несколько игроков противника,двигающихся к воротам, следует атаковать перед линией зоны защиты. Замедлив движение противника с шайбой или нарушив прямолинейность его бега, можно рассчитывать, что другие его игроки окажутся в положение «вне игры». Защитники должны участвовать в атаке чужих ворот, действуя

особенно активно, когда команда имеет численное преимущество. Защитники помогают нападению передачами. Они должны умело и надежно отбирать шайбу и быстро, точно и неожиданно для противника передавать ее партнеру. Задача защитника состоит в том, чтобы, отобрав шайбу, немедленно отдать ее партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

Защитник обязан выполнять указания вратаря. В случае если вратарь выходит из ворот, его место быстро занимает ближайший защитник.

Крайние нападающие

Крайние нападающие – это основные атакующие игроки. Кроме того, они обязательно участвуют в защите своих ворот. Ворота обычно атакуют двое нападающих. Темп атаки ускоряется по мере перехода в зону нападения, где все должно быть подчинено взятию ворот: быстрое продвижение игрока с шайбой к воротам, освобождение остальных игроков от опеки противника, надежная обводка или передача шайбы партнеру, находящемуся в более выгодном положении, и, наконец, неожиданный бросок по воротам.

Если нападающие потеряли шайбу, она сразу же должна атаковать противника, чтобы отобрать шайбу; если этот момент упущен, они отходят назад для организации обороны. При этом, если противник двигается с шайбой по краю, то нападающие защищающейся команды располагаются диагонально у своей синей линии. Если противник стремится вести игру по центру поля, то нападение защищающейся команды располагается треугольником, вершина которого обращена в сторону противника.

Защитные обязанности крайнего нападающего в основном заключаются в игре против нападающего противника, находящегося ближе к нему, с одновременной помощью партнерам в защите своих ворот. Чаще всего борьба за шайбу между крайними нападающими обеих команд происходит в средней зоне. Крайние нападающие должны согласованно играть с центральным нападающим, всегда стараться «открыться», чтобы получить шайбу, хорошо играть у борта и уметь выходить победителем в единоборстве с противником. Нападающие играют и за воротами. Позиция игрока за воротами очень удобна для передачи шайбы партнеру, находящемуся перед воротами. К нападающему, находящемуся за воротами, вратарь и защитник противника вынуждены повернуться лицом, а после и атаковать его, т.е. защитник на какое-то время должен покинуть зону перед воротами. Это даст свободу действий атакующими игроками перед воротами.

Центральный нападающий.

Это игрок занимает центральное место на поле. Он организует атаку на своей половине поля, поддерживает ее и участвует во взятии ворот. Он обязан участвовать в защите и, как правило, опекать центрального нападающего противника. Центральный нападающий действует на всем поле. Отобрав шайбу у своих ворот или получив ее от партнера, он чаще всего немедленно передает ее по ходу движения крайнему нападающему, далее «открывается» на свободное место и атакует ворота. Если центральный нападающий потеряет шайбу, то ему необходимо немедленно возвратиться назад и участвовать в защите своих ворот. Игровые обязанности центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие учебного кабинета;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- медицинское обеспечение обучающихся.

**Обеспечение
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица N 1

№ 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающе гося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	(защитника, нападающего)		обучающе гося								
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основанного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «хоккей»;
- для подготовки спортивного инвентаря, и спортивной экипировки учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалифицированные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1 Список литературных источников

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с.
2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
3. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.
4. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 64 с.
7. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 116 с.
8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов : учеб.-практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 106 с.
9. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей»/Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2012.–68 с.
10. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 68 с.
11. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках/И. Р. Вашляева /Теория и практика физической культуры.–2011.–№ 2. – С. 25–27.
12. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.
13. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет) : учеб. пособие / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 186 с.
14. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2012. – 527 с.
15. Живова, Т. В. Возрастная биохимия : учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – СПб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.
16. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.
17. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.
18. Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея : метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 64 с.
19. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки

- хоккеистов: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 68 с.
20. Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации : учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 58 с.
21. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка : владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.
22. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
23. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 70–91.
24. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта.–СПб.: Академия хоккея, 2013. – 173 с.
26. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.
27. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб. : Олимп, 2009. – 229 с.
28. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.
29. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М. : 2019. – 234 с.
30. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
31. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. :Асар, 2008. – 320 с.
32. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 300 с.
33. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология: учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. – Челябинск : Уральская Академия, 2011. – 64 с.
34. Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте : учеб.-метод. пособие / В. А. Пономарев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 52 с.
35. Приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>.
36. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.
37. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.
38. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
39. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В : практ. руководство для тренеров /

- под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
40. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
 41. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
 42. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
 43. Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках : метод. разработка / В. П. Савин. – М. : ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.
 44. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
 45. Савин, В. П. Хоккей : учебник / В. П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
 46. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 619 с.
 47. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
 48. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет : учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 168 с.
 49. Хоккей. Книга-тренер. – Москва : Эксмо, 2017. – 256 с.
 50. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 173 с.
 51. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

19.2 Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео.
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео .
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео. .
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
7. Вратарь. Парирование бросков. Видео
8. Подготовка вратаря на льду. Видео.
9. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео .
10. Межсезонная подготовка игрока. Видео
11. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео
12. Техника вратаря. Тренировки. Видео
13. Юрзинов В. В. Предсезонная подготовка. Видео
14. Техника владения шайбой. Видео
15. Мастерство защитника. Видео
16. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
17. Видеокурс обучения технике катания на коньках
18. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

19. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов
20. А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд.

19.3 Перечень Интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
3. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
4. Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
5. Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>
6. Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Телеканал «Спорт» - <http://www.sportbox.ru>
8. Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
9. Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - <http://www.sport-express.ru>
10. Газета «Футбол Плюс Хоккей» - <http://www.fhplus.ru>
11. Газета «Прессбол» - <http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру - <http://sport.ru>
14. Sports.ru - <http://sports.ru>
15. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
18. 4-й Период - <http://4period.ru>
19. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
20. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>
21. Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>
22. Официальный сайт филиала РОО ФХСПб – <https://fhspb.ru>
23. Официальный сайт РУСАДА - <https://rusada.ru>.