

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРДВИНСК»**

Принята

Педагогическим советом

МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

Протокол № 3 от 05 сентября 2015 года

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

_____ А.С. Горбунов

приказ № 123/2 от 05 сентября 2015 года

Х О К К Е Й

**Дополнительная предпрофессиональная программа
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
по виду спорта «Хоккей»**

Программа разработана на основе
«Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»,
утвержденного приказом Министерства спорта России от 27.03.2013 № 149

Срок реализации программы 10 лет

Составили:

Зам. директора по УВР В.В. Ускова
тренер-преподаватель О.А. Хлопин

Северодвинск

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика хоккея с шайбой
- 1.2. Отличительные особенности хоккея
- 1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Примерный программный материал план по теоретической подготовке
- 3.3. Примерный программный материал по технике бега на коньках
- 3.4. Примерный программный материал по технике нападения
- 3.5. Примерный программный материал по технике обороны
- 3.6. Примерный программный материал по тактике нападения
- 3.7. Примерный программный материал по тактике обороны
- 3.8. Физическая подготовка для всех возрастных групп
- 3.9. Требования к выполнению техники безопасности
- 3.10. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля
- 3.11. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.12. Контрольный раздел
- 3.13. Восстановительные мероприятия
- 3.14. Организация антидопинговой работы
- 3.15. Инструкторская и судейская практика
4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
5. Нормативные документы, список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика хоккея с шайбой

Хоккей с шайбой – олимпийский вид спорта, одна из самых популярных игр в нашей стране. Эта игра приобрела популярность из-за высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которое передавая шайбу клюшками стараются забить шайбу в ворота соперника. При этом надо постараться, защитить свои ворота. Кто больше забьет, тот и выиграл. Игра проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Для хоккея с шайбой характерны разнообразные движения: катание и бег на коньках, остановки, повороты, владение клюшкой, броски и ведение шайбы с помощью клюшки, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Хоккей – это скорость, динамика, мышление, большие нагрузки. Чтобы играть в хоккей нужно быть достаточно смелым и с сильным характером.

Разнообразие технических и тактических действий во время игры и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в хоккей и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия хоккеем помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей. Такие резервы подготавливаются в специализированных детских спортивных школах.

Физическая подготовка в хоккее – процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на высоком уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровым действиям.

Физическая подготовка подразделяется на ОФП и ФСП. ОФП – повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию личности и укреплению здоровья. Улучшает физические качества и двигательные возможности спортсмена.

1.2. Отличительные особенности хоккея

Коллективность действий.

Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или не успех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности хоккея создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий.

Каждый обучающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

Этичность игры.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Программа является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки хоккеистов и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

- систематичность – предусматривает систематичность занятий хоккеистов. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- осуществление развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося;
- укрепление здоровья, осуществление всестороннего физического развития;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техникой и тактикой игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;
- сохранение высокой общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для реализации рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе хоккеисты проходят несколько этапов обучения:

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для хоккеиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных хоккеистов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочный и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки хоккеистов учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к хоккею и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала игроков, так и команды в целом;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как тренеров, так и организации в целом. Основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд муниципального образования, региона и команды высокого класса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	6 - 12

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка(%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка(%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
Техническая подготовка(%)	35-45	35-45	26 - 34	18-23	13-17

Тактическая теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
Технико-тактическая (интегральная)подготовка(%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	2	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46	64

2.4.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3 - 4	6	6	10
Общее количество часов в год	252	378	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	126-168	252	252	420

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике хоккея принято различать многолетнее, перспективное, годовое и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки хоккеистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости хоккеистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности хоккеиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- самоконтроль спортсмена;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя. В рамках перспективного планирования, тренеры-преподаватели в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годового цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо

заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

В спортивных играх используют следующие мезоциклы: втягивающие (плавный рост интенсивности нагрузок), базовые (основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма спортсмена), ударные (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), стабилизирующие (для устранения выявленных изъянов и усовершенствования слабых сторон подготовленности спортсмена).

Как правило, каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 цикла, для более старших хоккеистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными хоккейными средствами. Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности.

Программный материал спортивной подготовки состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки занимающихся и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных хоккеистов.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Хоккей», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма, техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки.

Данный раздел предусматривает как обучение (совершенствование) обучающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности, необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-спортивные занятия направлены на приобретения опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки хоккеиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.)

позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а так же заключению врача.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, продолжают обучение повторно на этом же этапе.

Подготовка вратаря

На этапе углубленной специализации целью подготовки вратаря является процесс формирования системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, наиболее внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой быстроты, специальной выносливости, ловкости и гибкости. Техничко-тактическая подготовка вратаря включает совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

3.2.Примерный программный материал план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2-3	
История развития хоккея в России и за рубежом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Режим юного спортсмена	+	+	+	+						
Основы спортивного питания					+	+	+	+	+	+
Правила игры в хоккей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спорт и здоровье	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Единая спортивная классификация							+	+	+	+
Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена									+	+
Органы управления физкультурным движением в РФ									+	+
Закаливание организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Виды контроля в спорте							+	+	+	+
Средства спортивной							+	+	+	+

Старт после падений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт после кувырков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3.4.Примерный программный материал по технике нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Держание клюшки одной и двумя руками	+	+	+	+						
Ведение без отрыва клюшки от шайбы	+	+	+	+						
Бросок из неудобной и удобной стороны	+	+	+	+						
Бросок коротким и длинным замахом	+	+	+	+						
Прием шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком	+	+	+	+						
Обманные движения клюшкой	+	+	+	+						
Обманные движения с использованием борта	+	+	+	+						
Финты на передачу	+	+	+	+						
Финты на бросок	+	+	+	+						
Финты на перемещение	+	+	+	+						
Ведение шайбы					+	+	+	+	+	+
Способы обводки					+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы с изменением скорости					+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы с изменением направления движения					+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы на большой скорости на ограниченной площадке					+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы с преодолением препятствий					+	+	+	+	+	+
Обводка стоек					+	+	+	+	+	+
Обводка стоек с помощью партнера					+	+	+	+	+	+
Обводка стоек с помощью борта					+	+	+	+	+	+
Ведение шайбы без зрительного контроля					+	+	+	+	+	+
Эстафеты и игры					+	+	+	+	+	+

Броски в движении					+	+	+	+	+	+
Броски после передачи					+	+	+	+	+	+
Броски после финтов					+	+	+	+	+	+
Броски после обводки					+	+	+	+	+	+
Броски из под защитника					+	+	+	+	+	+
Броски с дальнего расстояния					+	+	+	+	+	+
Броски с сопротивлением					+	+	+	+	+	+
Броски на большой скорости					+	+	+	+	+	+
Прием шайбы изученными способами					+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы с последующим броском					+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы с переводом партнеру					+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы с обводкой атакующего партнера					+	+	+	+	+	+
Остановка с оставлением шайбы партнеру					+	+	+	+	+	+
Остановка быстро летящей шайбы					+	+	+	+	+	+
Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой					+	+	+	+	+	+
Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании					+	+	+	+	+	+
Совершенствование обманных движений					+	+	+	+	+	+
Совершенствование силовой обводки					+	+	+	+	+	+

3.5. Примерный программный материал по технике обороны

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Отбор и выбрасывание шайба клюшкой	+	+	+	+						
Подбивание клюшки соперника снизу	+	+	+	+						
Удар по клюшке соперника сбоку	+	+	+	+						
Прижимание клюшки соперника сверху	+	+	+	+						
Прием овладения шайбой	+	+	+	+						

при розыгрыше										
Прижимание шайба к борту коньками, клюшкой	+	+	+	+						
Отбор шайбы в игре туловищем					+	+	+	+	+	+
Применение силовых приемов					+	+	+	+	+	+
Силовая борьба у борта					+	+	+	+	+	+
Силовые приемы в игровых упражнениях					+	+	+	+	+	+
Силовые приемы в двухсторонних играх					+	+	+	+	+	+

3.6.Примерный программный материал по тактике нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения									
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Ведение шайбы	+	+	+	+	+					
Броски по воротам	+	+	+	+	+					
Обводка соперника	+	+	+	+	+					
Силовые приемы	+	+	+	+	+					
Коллективные взаимодействия	+	+	+	+	+					
Передача шайбы коньком	+	+	+	+	+					
Выход на свободное место	+	+	+	+	+					
Скрестный выход	+	+	+	+	+					
Передача партнеру шайба в различных ситуациях	+	+	+	+	+					
Отбор шайбы	+	+	+	+	+					
Выход из зоны пробросом вдоль борта	+	+	+	+	+					
Упражнения в парах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения в тройках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игра 1 на 1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игра 1 против 2		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игра в квадрате		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор технических приемов в игровых ситуациях		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи с сопротивлением противника		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передачи в ограниченном пространстве и времени				+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование силы и точности передачи				+	+	+	+	+	+	+

Создание численного преимущества				+	+	+	+	+	+	+
Выход из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+
Действия в средней зоне при контратаке				+	+	+	+	+	+	+
Действия против зонной защиты						+	+	+	+	+
Переход от одного способа атаки к другому						+	+	+	+	+
Отработка связей в звеньях						+	+	+	+	+
Смена составов во время остановки игры и в ходе матча						+	+	+	+	+
Тактика силового давления						+	+	+	+	+

3.7.Примерный программный материал по тактике обороны

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения										
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Выбор места для оборонительных действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выбор места для отбора и перехвата шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+
Применение силового приема				+	+	+	+	+	+	+	+
Игра 1 против 2				+	+	+	+	+	+	+	+
Игра в квадрате				+	+	+	+	+	+	+	+
Игра при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+
Наигрывание связей в звеньях и пятерке при обороне				+	+	+	+	+	+	+	+
Оборона с помощью прессинга				+	+	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита				+	+	+	+	+	+	+	+
Переход от одного способа защиты к другому				+	+	+	+	+	+	+	+
Оборона при смене мест в ходе игры						+	+	+	+	+	+
Командные взаимодействия						+	+	+	+	+	+
Оборона против определенной схемы защиты						+	+	+	+	+	+
Игра в защите в численном меньшинстве						+	+	+	+	+	+
Оборона против силового						+	+	+	+	+	+

3.8.Физическая подготовка для всех возрастных групп

Физическая подготовка в хоккее – процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на высоком уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровым действиям.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. ОФП – повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию личности и укреплению здоровья. Улучшает физические качества и двигательные возможности спортсмена.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания., Перестроение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук, ног до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями

предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойка на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мечей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с переползанием, проползанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно; ловлей и метанием мячей. Игра в мини – футбол, в теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх, вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Копья. Диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливостью. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. До 1 час. (для разных возрастных групп).

Специальная - физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером в овладение шайбой. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.). Прыжки на одной ноге на месте и в движении подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития взрывной силы. Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины). Прыжки и подскоки с отягощениями. Броски набивных мячей из различных положений. Бег в гору на короткие отрезки. Многопрыжки на песке. Броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы и других приемов в хоккее. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта. Эстафеты на коньках с переносом предметов.

Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, уклонения от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

3.9. Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить каток (лед), предусматривать и устранять возможности получения травмы катке (льду);
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности под роспись в журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (каток (лед), в спортивном, в тренажерном зале, на футбольном поле);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.10. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности обучающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля: анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится два раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера (ВФД). Во ВФД специалисты оценивают состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

3.11. Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося занимающегося хоккеем;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика».

-становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

-разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

3.12.Контрольный раздел

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсмена. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки хоккеистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности хоккеистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены в таблице

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)
Скоростно-силовые качества	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)
Скоростно-силовые качества	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

3.13. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и

осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

3.14. Организация антидопинговой работы

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменами с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фэйр Плэй».

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

3.15. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Знать правила заполнения протокола.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.
6. Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

5. Нормативные документы, список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности Организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014

Список литературы:

1. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <http://www.sport.mos.ru>