

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибсельмаш»

ПРИНЯТА:

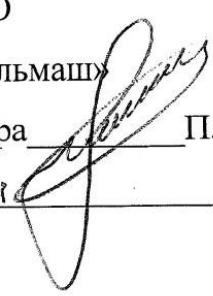
на тренерском совете

ГАУ ДО НСО

«СШ «Сибсельмаш»

Зам. директора _____ П.С.Ерохин

« 8 » 01 _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАУ ДО НСО

«СШ «Сибсельмаш»

_____ П. П. Гужавин

« 08 » _____ 2024г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: 7 лет и старше

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: Без ограничений (бессрочно)

- ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ:
1. Этап начальной подготовки;
 2. Тренировочный этап;
 3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
 4. Этап высшего спортивного мастерства.

г. Новосибирск
2024 г.

II. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г № 870¹ (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, обеспечение каждому обучающемуся условий для совершенствования спортивного мастерства по хоккею с мячом, приобретения им необходимого минимума знаний и умений в области гигиены, оказания первой медицинской помощи, для овладения теоретическими и практическими основами оценки своего физического состояния, подготовка хоккеистов высокой квалификации.

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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

¹ (зарегистрирован Минюстом России 31 октября 2022г, регистрационный № 71218).

4. Объем Программы

Таблица 2

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 трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия: групповые;

учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к Первенству России, по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям, по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

спортивные соревнования: на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГАУ ДО НСО «СШ «Сибсельмаш», формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1) рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорientационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - приобретение навыков составления положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею с мячом; - приобретение навыков вести судейскую документацию; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		<p>средствами различных видов спорта;</p> <p>- Проведение тренерским составом в беседах на темы:</p> <p>«Ущерб здоровью наносимый табаком»</p> <p>«Жизнь прекрасна без наркотиков»</p> <p>«Спайсы в чем вред, отличие от курения»</p> <p>«Алкоголь и спорт»</p> <p>«Пристрастия, уносящие жизнь»</p> <p>«Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде.</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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).</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей</p>	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - сдача норм ГТО.	
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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение 2).

9. Планы инструкторской и судейской практики для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 4

Мероприятия	Месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Самостоятельное изучение литературы по хоккею с мячом (учебники, программы, правила соревнований, олимпийское движение)											+	+	+
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов	+	+						+	+	+	+	+	+
Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия	+	+						+	+	+	+	+	+
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+									+	+	
Участие в составлении календаря соревнований	+	+											
Участие в составлении положения соревнований			+	+	+	+							
Изучение правил соревнований по хоккею с мячом	+	+	+										+
Участие в судействе соревнований				+	+	+	+						

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в Учреждении ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «хоккей с мячом».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Медико-биологические мероприятия включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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 (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Медико-биологические средства восстановления

Таблица 5

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На начальном и учебно-тренировочном этапах (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го и 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 6

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ;

	влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ; комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально; - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж.

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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. 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 с мячом»;
- 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.

11.4. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года, или соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года, или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

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 с мячом"

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5 х 6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2	Бег на коньках челночный 4 х 9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,3	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех 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 с мячом"

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8

1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			14,3	17,2
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,30
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,40	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,30
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,0	7,10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	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 с мячом"

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			14	–
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			15	–
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Челночный бег на коньках 6x18 м	с	не более
			23,2 25,0
3.2.	Бег на коньках на 60 м	с	не более
			8,0 9,2
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд».		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика.

В структуру многолетнего процесса спортивной подготовки в хоккее с мячом, от новичка до спортивного мастерства включены несколько этапов подготовки:

- этап начальной подготовки –3 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) –5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается.

Виды подготовки.

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие 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 повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще-подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

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 реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является *тактическая подготовка*. Индивидуальные тактические

действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего, важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от «опеки» или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Тактическая подготовка в хоккее определяет средства и способы ведения борьбы. От слаженности действий игроков, их взаимопонимания, оптимального сочетания индивидуальных и коллективных действий во многом зависит успешность выступления команды. Тактика игры зависит от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, состояния льда, метеоусловий и других факторов. Грамотная тактика позволяет рационально использовать игровой потенциал каждого игрока и команды в целом. Тактика игры в нападении предполагает высокий темп атаки, скоростное маневрирование, использование скоростной обводки. Требования к отдельным игрокам:

Защитники должны поддерживать своих нападающих при переходе в атаку, но быстро возвращаться назад. Очень многое зависит от умения защитников брать старт, перемещаться спиной вперед.

Центральный полузащитник стержневой игрок обороны. От него требуется отличная техника владения коньком. В его задачи входит противодействие центральному нападающему соперников, направление атаки соперника в сторону своих защитников, поддержка нападающих своей команды в атаке.

Крайние полузащитники выполняют связующую роль между нападением и защитой. От них требуется отличная физическая подготовленность, умение быстро бегать на коньках, обладать хорошо поставленным ударом, противодействовать крайним нападающим соперника, сковывать их действия, «прижимая» к бортику, помогать своему вратарю при введении мяча в игру, быстро откатываясь для его приема.

Крайние нападающие должны быть самыми быстрыми игроками в команде, хорошо владеть техникой игры, обладать точным ударом и уметь выполнять передачи на высокой скорости. От них требуется особая физическая подготовленность.

Центральный нападающий - основной исполнитель тактического замысла игры в нападении. Он должен все время находиться в движении, меняться местами с партнерами, иметь высокую скорость маневра.

Техническая подготовка в хоккее с мячом составляет совокупность всего многообразия специальных приемов передвижения на коньках, владение клюшкой и мячом. Техника игроков имеет значительный индивидуальный диапазон исполнения

и неразрывно связана со всеми сторонами подготовки, в первую очередь тактической.

Интегральная подготовка – это система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности хоккеистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- Общеподготовительные упражнения: комплексные упражнения; подготовительные упражнения;
- Специально-подготовительные упражнения: двусторонние игры с заданиями, товарищеские игры с установкой;
- Тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем – все три вида подготовки – в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной подготовки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов. В процессе тренировки и соревнований спортсмен сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др. Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки спортсмена, является обязательной составной частью тренировки. Теоретическая подготовка спортсмена не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия, психология, педагогика, лечебная физкультура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы ФКиС, истории избранного вида спорта, олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

Теоретическая подготовка делится на общую и специальную.

Задачами общей теоретической подготовки является создание системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и др. учебных дисциплин.

Задачами специальной теоретической подготовки является создание системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

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

составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Общая цель психологической подготовки - развивать психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

В психологии спорта принято делить психическую подготовку спортсмена на общую и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в свою очередь, подразделяется на раннюю и непосредственную. Непосредственная психологическая подготовка в свою очередь делится на психологическую настройку и управление психическим состоянием хоккеиста перед каждой игрой, психологическое воздействие на него в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, а также психологическое воздействие после выступления приурочены к конкретным играм, тогда как общая подготовка проводится как в течение всех периодов тренировки, так и во время длительного соревнования.

Программный материал для практических занятий.

Рекомендуемые упражнения для ОФП хоккеистов.

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет, повороты на месте, и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях с сопротивлением руками. Наклоны, повороты туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения, лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол, в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. д.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примерные упражнения:

1. Приседания на обеих ногах (25-30 приседаний по 5-7 серий)
2. Приседание на одной ноге 3-5 раз.
3. Подскоки на ногах (на обеих ногах) на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону 10 – 12 раз.
4. Те же подскоки на одной ноге - поочередно, на правой и левой по 5-10 раз на каждой ноге.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра по 10 – 20 шагов.
6. Прыжки в длину с места и с разбега по 6-8 раз.
7. Прыжки в высоту по 4-6 раз.
8. Прыжки со скакалкой по 1 мин 4-5 раз.
9. Наклоны и повороты туловища по 8-10 раз.

Упражнения для развития координационных способностей, ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед – назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и сходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на руках и голове (мостик), стойка на руках. Лазание по канату и шесту. Размахивание в висе. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения) Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, 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. Упражнение со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу приседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезки от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.д.). Общеразвивающие упражнения, в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы.

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные

висы и упоры (перекладина, гимнастическая стенка). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазание по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах. Варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей и старше), отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхности. Упражнения с эспандером. Метание мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину, «тройной»- с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса), с сопротивлением амортизаторов.

Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (от 2 до 8 км.). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 мин. (для разных возрастных групп).

Пример: Бег по парку, лесу (по пересеченной местности): в начале бег 10 мин, постепенно прибавляя по 2-3 мин. И доводим до 20 мин. Быстро бежать не нужно. Кроссовый бег предназначается для развития выносливости, а не скорости. Лучше бежать медленнее, но дольше. Дышать при беге ритмично и глубоко (на 3-4 шага вдох свободный, на 3-4 шага выдох полный). Медленный, но продолжительный бег очень полезен, укрепляется сердечная мышца и улучшается работа сердца, усиливается кровообращение. Всё это повышает общую выносливость организма. Кроссовый бег можно сочетать с упражнениями для развития мышц. Пробежав 5 минут, остановка: сделать 10 наклонов вперед, вправо, влево, затем снова бег 5 минут, затем 8-12 приседаний и 4-5 отжиманий.

Фартлек – рваный бег. Примерно: пробежав со средней скоростью 150 – 200 метров перейти на шаг и через 100-150 метров снова ускориться, и так 4-5 раз (можно варьировать по самочувствию).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Занятия на роликовых коньках.

Стретчинг в переводе с английского языка означает «растяжка». Его суть состоит в увеличении растяжимости и гибкости мышц, сухожилий и связок. В результате регулярных тренировок можно с легкостью стать гибким, сильным и здоровым. Занятие стретчингом состоит из определенных этапов: разогрев мышц, упражнения для гибкости и растяжки, расслабление.

Упражнения для растяжки.

1. *Наклоны головы.* Растяжка мышц шеи. Стойка — ноги врозь, поднимаем правую руку вверх, кладем ладонь на левое ухо и плавным движением руки

наклоняем голову в правую сторону, удерживаем 15-20 секунд и повторяем то же с другой руки.

2. *Наклон корпуса.* Растяжка подколенных сухожилий. Широкая позиция ног, руки подняты вверх, выполняем наклон вниз, пытаемся обхватить руками голень и максимально близко подтянуть корпус к ногам или же чуть дальше между ног, если позволяет ваша подготовленность. Задержаться в таком положении «складки» в широкой стойке на 15-20 секунд и вернуться в исходное положение. Следим за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях, и тянемся к ногам грудью, а не головой, стараясь удерживать максимально ровную спину.

3. *«Бабочка».* Растяжка паховой области, внутренней поверхности бедра. Исходное положение — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы сомкнуты вместе и подтянуты ближе к себе. Спина должна быть прямая, если так сидеть сложно, то можно пододвинуться ближе к стене. А теперь нужно прижать колени к полу. Можете помогать себе руками.

4. *Растяжка ягодичных мышц.* Исходное положение — лежа на спине, левая нога согнута в колене, стопа левой ноги стоит на полу. Правая нога согнута в колене, лодыжка правой ноги лежит на левом колене. Руками нужно обхватить левую голень и максимально подтянуть ноги к себе. Удерживайте статическое напряжение 15-20 секунд. Расслабьтесь. Затем смените позицию и повторите тоже с другой ноги.

5. *Растяжка задней поверхности бедра.* Исходное положение — лежа на спине, двумя руками захватить правую ногу за голень, свободная левая нога прямая на полу. Далее, максимально подтянуть к себе правую ногу, удерживать позицию 10-15 секунд, затем повторить тоже с другой ноги. Для облегчения захвата ноги, можно использовать ремень, а так же согнуть свободную ногу в колене.

6. *Уголок.* Наклоны вперед из положения сидя, когда одна нога выпрямлена, а вторая согнута и касается пяткой бедра. Необходимо тянуться к носку прямой ноги. Это наиболее эффективное упражнение для растяжки позвоночного столба.

7. *Мельница.* Это упражнение растяжки задействует мышцы всего тела. Исходное положение «звезда», ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Выполняем наклон вниз и касаемся пальцев правой ноги левой рукой. Затем поворачиваемся и касаемся пальцами правой руки пальцев левой ноги. Повторяем движения на протяжении нескольких минут.

8. *Поперечная складка вперед.* Сядьте ровно и разведите ноги как можно шире. Положите руки перед собой, тянитесь вперед и постарайтесь медленно лечь на пол. Упражнение расслабляет подколенные сухожилия и приводящую мышцу.

В результате тренировок улучшается кровообращение, устраняется нервное напряжение. Так же увеличивается выносливость организма и его устойчивость к различным болезням (от респираторных до заболеваний позвоночника и суставов). Для спортсменов она является отличным способом подготовить мышцы к другим занятиям либо снять напряжение после тяжелых тренировок. С помощью растяжки можно предупредить недуги, связанные с позвоночником, сделать его более гибким, а спину ровной. При разучивании новых упражнений появляется боль в мышцах. Это реакция на работу, избавиться от этого неприятного ощущения помогают:

легкий бег, ходьба, массаж мышц, Если боли сильные, хорошо растереть больные мышцы разогревающим кремом и после принять теплую ванну.

Группы начальной подготовки.

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором тренер в практике учебно – тренировочного процесса умело возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

На этапе предледовой специальной подготовки для групп начальной подготовки проводятся следующие занятия:

1. Совершенствование техники координационных упражнений с клюшкой. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.
2. Обучение технике имитации бега на коньках на месте, в движении вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу на месте, так и в движении. Воспитание скоростно - силовых качеств.
3. Ознакомление с игровыми амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.
4. Теоретические занятия: изучение правил игры в хоккей с мячом, спортивный инвентарь и уход за ним; режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.

На этапе ледовой подготовки для групп начальной подготовки:

1. Обучение технике бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким ударным);
2. Совершенствование техники: торможения на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 градусов, бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед.
3. Воспитание общей выносливости, силы.
4. Обучение технике: поворота из положения лицом вперед в положение спиной вперед.
5. Техника ведения мяча клюшкой на льду в движении на коньках. Передачи мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).
6. Теоретические занятия: просмотр игр команды мастеров (беседы).

Методика начального обучения технике владения коньками юных хоккеистов предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках на льду, комплекс специальных упражнений на льду.

1. Подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег с поворотом на 360° в обе стороны.

2. Принятие основной стойки хоккеиста: в положении основная стойка хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в различных направлениях. Ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед, то же с продвижением вперед. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Прыжковая имитация бега по виражу. Выпрыгивание из полуприседа и приседа, ходьба скрестным шагом.

3. Специальные упражнения на льду: скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед в сторону. Толчок правой ногой. Скольжение на двух, толчок левой ногой, скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой, скольжение на двух ногах. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. В упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку хоккеиста) и сохранение равновесия.

Бег с изменением направления (переступанием). Торможение одной ногой без поворота корпуса. Торможение двумя ногами без поворота корпуса. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком. Скольжение спиной вперед по прямой не отрывая коньков ото льда. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения спиной вперед в положение лицом вперед. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги. Бег спиной вперед по дуге переступанием в правую, левую стороны.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты выпрямляют опорную ногу (это неправильно). В дальнейшем процессе обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой до тех пор, пока обучающийся не обрел хорошей устойчивости на коньках (2 месяца). Ключку давать ему не рекомендуется. Занятия с клюшкой необходимо проводить отдельно. Плечи у юного хоккеиста не должны быть наклонены вперед, особенно при старте.

Освоение всех технических приемов осуществляется постепенно в соответствии с принципом от простого к сложному не форсируя обучение.

Основные задачи обучения катания на коньках

До выхода на лед:

1. Создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильной шнуровки коньков, ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях и заточке коньков.
2. Научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

На льду:

1. Скольжение на двух ногах.
2. Самостоятельное движение по прямой.
3. Движение по кругу.
4. Перебежки.
5. Торможения разными способами.

6. Другие упражнения простого катания на коньках (скольжения в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед на прямой и на повороте, повороты на месте, на ходу, прыжки на двух коньках через препятствия и т.д.)

До выхода на лед выполняются следующие упражнения:

1. Стоя на прямых ногах, руки вниз, вперед, в стороны, переступания с ноги на ногу, ходьба (вначале короткими шагами).
2. Приседание на двух ногах. Руки вниз, вперед, в стороны, на поясе, за спиной.
3. На широко (на ширине плеч) поставленных коньках перенос веса тела с одной ноги на другую, балансирование на прямой и согнутой ноге.
4. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону. Еще до выхода на лед начинающий должен знать, что при потере равновесия нужно быстро присесть. Нельзя отклоняться назад.

Обучение самостоятельному передвижению на коньках

1. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конек повернуть носком наружу, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перевести вес тела на другой конек. После окончания толчка конек быстро поставить на лед около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках, удержания их на плоскости полозов. Когда скольжение прекратится, выполнить тоже упражнение, но с другой ноги.
2. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок выполнять раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке.
3. Выполнять предыдущее упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке (удерживая его на плоскости полоза). Толчок одним коньком начинать в момент постановки на лед другого конька. Постепенно выполнять упражнение при большем наклоне туловища вперед и на более согнутых ногах.

Обучение движению по кривой.

Упражнения на коньках на полу:

1. Стоя на двух коньках, поочередно один из них направлять под углом внутрь – левый под углом вправо, а правый под углом влево – переводить на наружное ребро полоза и переносить на него вес тела.
2. Ходьба шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом влево, по прямой и по кругу радиусом 1-2 метра. Левый конек направлять носком вправо. То же в другую сторону.
4. Стоя на слегка согнутых ногах, на счет раз – левую ногу занести за правую в положение окончания левой ногой, на счет два возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнения на коньках на льду:

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конек на наружном ребре полоза и сильней загружать его весом тела. То же на правом коньке.
2. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
3. Ходьба скрестным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба скрестным шагом влево, левый конек направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаться по кривой все увеличивающегося радиуса (по спирали), отталкиваясь скользящим вперед коньком. То же в другую сторону.
5. Чередование четырех шагов по прямой и четырех перебежкой. То же в другую сторону.
6. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Обучение торможению.

Обучение проводится сразу же после начала обучения перебежки, т.е. после того, как начинающие научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду.

1. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конек выносят вперед и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево). Такое движение сразу повторяют левым коньком.
2. Торможение полуплугом правым коньком. Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конек выдвигают вперед и поворачивают носком влево. Усиливая нажим на лед правым коньком, хоккеист тормозит его внутренним ребром. То же левым коньком.
3. Торможение плугом. Поставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние ребра.
4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется прыжком, во время которого хоккеист поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.
5. Торможение наружным ребром правого конька. Правым конек ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо на наружное ребро полоза. Чем сильнее правый конек загружен весом тела, тем сильнее торможение. Разучивание всех способов торможения начинают из положения скольжения на двух коньках, не сразу после разбега.

Упражнения простого катания на коньках.

1. Повороты на месте. Поворот на месте, например, налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставят на лед сзади правого под прямым углом к нему и поворачивают налево, на счет «два» правый конек приставляют к левому.
2. Повороты кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее управление (на четыре счета).
3. Упражнение «ласточка» - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.
4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.
5. «Пистолетик» - скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.
6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед наружу.
7. Движение спиной вперед по прямой (в постепенном двухопорном положении) и на повороте (переступанием) в правую и левую стороны.

8. Повороты кругом в движении. Скользя на двух коньках вес тела перенести на правую ногу, левый конек снять со льда и до предела поворачивая левую ногу носком наружу, занести его назад, носком конька быстро, на мгновение, опереться о лед (пяткой вперед). В момент касания льда левым коньком правый в полупрыжке быстро повернуть внутрь и быстро поставить на лед пяткой вперед. После этого приставить левый конек к правому. Эти движения, особенно ритм всего упражнения следует предварительно разучивать до выхода на лед, вначале без коньков. 9. Игры на льду: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Обучение посадке

Задачи:

1. Овладеть положением посадки.
2. Овладеть посадкой в специальных упражнениях хоккеиста.
3. Овладеть посадкой в беге на коньках.

Для решения этих задач применяют следующие упражнения. В основной стойке (о.с.)

1. Сомкнуть носки и, не изменяя положения головы, на счет «раз» руки заложить за спину, взять одной другую за запястье, на счет «два» руки вниз.
2. И.п. и действия на счет «раз» те же, что и в упр.1. На счет «два» принять положение посадки (медленно наклоняться вперед и сгибать ноги, следя за тем, чтобы при этом таз не сильно наклонялся вперед, а голова не изменяла своего положения относительно туловища). На счет «три» вернуться в и.п.
3. Из того же и.п. на удлинённый счет «раз» наклониться вперед и согнуть ноги, проводя ладонями по задней поверхности бедра до подколенок, выдвигая колени подальше вперед. На «два» руки за спину. На «три» в и.п.
4. Сидя на краю стула или скамейки ноги (стопы) в крайнем заднем положении (пятки от пола не отрывать). Заложить руки за спину и, наклоняясь вперед, перейти в положение посадки. Совершенствование посадки способствует также прыжки в посадке на сильно согнутых и сведенных вместе ногах, выполняемые с минимальным разгибанием ног на месте, в стороны, вперед, вперед - в стороны и на крутом песчаном спуске горы.

Обучение бегу по прямой.

В обучение бегу по прямой входят:

1. Обучение движениям ног.
2. Обучение согласованию всех движений.
3. Обучение бегу с оптимальными углами отталкивания.
4. Обучение оптимальному ритму шага.
5. Обучение оптимальному темпу бега.

Обучение движениям ног.

Обучение свободному скольжению – это обучение уверенному скольжению в посадке в положении равновесия на коньке и еще более уверенному смещению вперед-внутри. Овладение скольжением в равновесии на коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка. Овладение скольжением в равновесии на

коньке повышает устойчивость и ловкость на коньках, способствует овладению уверенным смещением. От направления и величины смещения больше всего зависят направление и эффективность толчка. При обучении скольжению в равновесии на коньке кроме упражнений «Ласточка» и «Пистолет» применяют бег по прямой (сделать наименьшее количество шагов при быстрых толчках), а также все упражнения на равновесие, выполняемые на одной ноге.

Обучение толчку.

Для овладения толчком скользящим вперед коньком необходимо: во всех разновидностях имитации бега на коньках и в подводящих к ней упражнениях не допускать отрыва ноги от пола движением стопы назад, вдоль ее следа. Полезно иногда ногу слегка задерживать над местом ее отрыва от земли и даже проталкивать вперед. Для этого применяются следующие упражнения:

1. Имитация на месте: обучающийся не касается дощечки, которая в каждом шаге тренера ставится в 1-2 см сзади от толчковой ноги.
2. Имитация на месте: во время которой обучающийся, заканчивая толчок, носком ноги касается дощечки или руки тренера поставленной или расположенной в 1-2 см перед ногой.

Упражнения в беге на коньках

1. Усилие при толчке направлять под большим углом в сторону, толчковый конек меньше отпускать назад.
2. Направление усилия при толчке представлять себе в виде кривой, которой вначале толчка направлена в сторону назад, а в конце толчка в сторону – вперед.
3. Увеличить поворот толчкового конька носком в сторону, сильнее нажимать носком конька.
4. Бег с преодолением дополнительного сопротивления. Необходимость сильного упора коньком в лед на протяжении всего толчка учит определять нужный поворот конька носком в сторону, увеличить этот поворот и находить нужное коньку место.

Обучение смещению.

Обучение проходит во всех упражнениях, связанных со смещением внутрь, внутрь-вперед, и вперед. К таким упражнениям относится имитация, выполняемая на месте, имитация с продвижением вперед пригибная ходьба, всевозможные прыжки в длину. Во всех специальных упражнениях, используемых с целью овладеть смещением, задача заключается в том, чтобы дольше сохранять опорную ногу согнутой в коленном суставе. Применяют упражнения, выполнение которых требует сильного упора коньком назад: бег с тяговым усилием.

Обучение согласованию всех движений

Упражнения, выполняемые без коньков, на месте, без перемещения:

1. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.

3. В положении посадки. На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. Тоже проделать левой ногой в другую, сторону.

Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.

2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.

3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.

4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».

5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).

6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.

7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.

2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону. Это упражнение следует выполнять на легкоатлетической беговой дорожке, шагая с одной разграниченной линии на другую (или ставя ногу на постоянном расстоянии от нее). Постепенно увеличивать продвижением

3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.

5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.

6. Имитация бегущими шагами на песчаном подъеме в гору.

7. Прыжковая имитация.

Упражнения при беге на роликовых коньках:

1. Бег на коньках с подсчетом: на «раз» толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

2. Бег по линии разметки со скольжением по ней.

3. Бег в повышенном темпе и с резкими ускорениями.

4. Бег в утяжеленных условиях: энергичное прохождение участков на встречу ветру, бег с тяговым усилием.

5. Бег с ярко выраженными вертикальными колебаниями – движением вниз во время смещения и толчка, и движением вверх непосредственно после толчка.
6. Бег в облегченных условиях, энергичное прохождение участков дорожки при попутном ветре, прохождение прямой после разгона на повороте.
7. Бег с возможно меньшими отклонениями в стороны.
8. Прохождение отрезков на время, при этом хоккеист стремится:
 - увеличивать длину толчков, уменьшать углы отталкивания, раньше начинать и увеличивать смещение, особенно смещение вперед.
 - отталкиваться сильно, быстро, во время быстрой смены ног слегка приседая, стремясь к большему продвижению вперед в каждом шаге; сохранять сильный упор коньком в лед до полного разгибания толчковой ноги;
 - бежать в достаточно быстром темпе;
 - в каждом шаге стремиться отталкиваться все лучше и лучше.

Обучение бегу на повороте

К частным задачам обучению бегу на повороте относятся:

1. Обучение постановке левого конька на наружное ребро.
2. Обучение скрестному шагу при большом наклоне к центру.
3. Обучение толчку левой ногой скользящим вперед коньком.
4. Обучение согласованию всех движений.

Все эти задачи решаются в основном одним и тем же упражнением – движением по кругу влево с постановкой левого конька сильно повернутым носком вправо рядом с правым коньком, как бы под него. Главной опорой в этом упражнении является правый конек, который почти не отделяется ото льда – шаг правой ногой заключается в быстром повороте конька носком внутрь и выдвигание его по льду вперед-влево. Повернутым несколько вправо, левый конек легко скользит в этом направлении и не может соскользнуть назад при выполнении толчка. Толчок скользящим вперед коньком получается как бы сам собой. Направленный вправо левый конек быстро откатывается в сторону, скольжение на нем бывает непродолжительным. Этим облегчается разучивание как постановки конька на наружное ребро, так и скольжение на этом ребре. При постановке левого конька сильно повернутым вправо и повороте правого конька носком влево скрестный шаг получается сам собой. Большой поворот левого конька носком вправо приводит к бегу частными шагами.

Для обучения постановки левого конька на наружное ребро и скольжению на нем применяются упражнения, рекомендованные для начального обучения перебежке.

1. Бег по кругу с возможно большим наклоном к центру круга, бег по кругу небольшого радиуса.
2. Вход в поворот, с несколько большим, чем нужно, наклоном к центру поворота, что заставит увеличить частоту и силу толчков.
3. Прохождение поворотов, изменяя посадку, направление и силу толчков, темп бега.
4. Прохождение поворотов, акцентируя толчок правой ногой, добиваясь резкого начала толчка.
5. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в

поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.

6. После медленного бега по прямой резкое ускорение при входе в поворот (интенсивность такая же, как при беге со старта) частыми шагами, направляя толчки возможно больше назад, до выхода на прямую.

7. То же на середине поворота.

8. Прохождение поворотов по разминочной дорожке в полную силу. Выполняя это упражнение, обучающийся учится удерживаться у бровки даже при сильном попутном ветре.

9. Бег за сильным высокотехничным игроком.

Обучение бегу со старта

Упражнения без коньков:

1. Имитация бега на коньках (быстрый пригибной бег, шагая вперед в сторону, в том числе по глубокому песку и на подъеме в гору.)

2. Обычный бег на скорость.

Упражнения на коньках:

1. Ускорения в беге (старты с ходу).

2. Из положения на старте выполнить первые три-четыре шага.

3. Из положения на старте пробежать 20-40м.

4. Бег с тяговым усилием (сходу).

5. бег со старта при входе в поворот.

6. Бег со старта в паре.

7. Бег со старта в группе.

8. Бег со старта по сигналу.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более $1/3, 1/2$ собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толчки, метания камней, набивных мячей (весом до 1 кг) от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м, бег по воде, многоскоки на песке. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч с применением силовой борьбы, заслонов и других силовых приемов хоккея. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера грудью, плечом. Игры и эстафеты на коньках с перескоком предметов и т. д.

Упражнения для развития быстроты:

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу, ускорения. Бег по

виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячом (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом).

Упражнения для развития выносливости:

На коньках и без коньков. Длительный равномерный (частота пульса 140-160 уд./мин) и переменный бег (частота пульса 130/180 уд./мин). Кроссы 3-6 км. Серийный интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной, (длительностью одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 2-3). Игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с умеренным количеством участников и увеличением времени игры, на площадках увеличенных размеров. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 5 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов, резкой сменой направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Техническая подготовка

Технику игры в хоккей с мячом составляют специальные приемы передвижения на коньках, владение клюшкой. Все их используют как в нападении, так и в защите. Бег на коньках составляет основу, на которой формируются и совершенствуются приемы владения клюшкой и мячом. Хоккеист выполняет бег короткими и длинными шагами (накатом), продвигается спиной вперед, выполняет различные перебежки, остановки, прыжки, изменяет скорость и направление передвижения, выполняет старты из различных положений.

Держание клюшки.

Клюшку держат сильнейшей рукой за конец, вторая рука располагается произвольно ниже. При выполнении ударов слева и справа положение рук вместе.

Удары по мячу.

В хоккее с мячом различают удары: прямой и подсечкой. Свои названия они получили от положения плоскости крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом. Кроме этих основных ударов могут выполняться удары по летящему мячу (прыгающему, падающему) и броски мяча. Реже применяется удар «жимом», когда после короткого и резкого замаха, крюк накрывает мяч, сильно вжимает его в лед и придает мячу ускорение.

Прямой удар. Игрок держит клюшку двумя руками, ноги расставлены на ширине плеч и несколько согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки. При замахе клюшку отводят назад и в сторону, центр тяжести тела смещается в сторону ноги, куда направлен замах. В момент нанесения удара в середину мяча крюк клюшки подводят к мячу под прямым углом по отношению к поверхности льда. Тяжесть тела переносят на другую ногу. Этот удар применяют при взятии ворот, передачах мяча, выполнении угловых ударов.

Удар подсечкой. Его можно выполнить с замахом клюшкой и без отрыва клюшки ото льда. Удар выполняют в той же стойке, что и прямой удар, но мяч находится несколько впереди, отчего крюк клюшки подходит под мяч под острым углом, как бы подсекая его. Удар наносят ниже средней линии мяча. Высота полета зависит от угла соприкосновения клюшки с мячом. При втором способе удара подсечкой крюк клюшки не отрывают ото льда (так называемый удар «метлой»), туловище больше наклоняется в сторону и вперед, ноги более согнуты в коленях. Этот способ дает выигрыш во времени. Удар подсечкой больше используется при «длинных» передачах мяча. Передачу мяча «метлой» используют при переброске мяча через игрока, упавшего вратаря, клюшку противника.

Удар с лёта. Наиболее сложный из всех ударов — удар по летящему мячу. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением. Такое же положение у игрока, выполняющего удар после отскока мяча ото льда. При выполнении данного удара игрок должен проявить прогностические способности - правильно оценить траекторию летящего мяча, точку его приземления, траекторию отскока и ударить клюшкой по мячу, попав в нужную точку. Таких же навыков требует остановка летящего и отскочившего ото льда мяча.

Броски мяча клюшкой.

Броски мяча клюшкой отличаются от ударов: здесь клюшка как бы сопровождает мяч. Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и короткие расстояния, если нет времени использовать замах для удара. При броске игрок занимает более низкое положение, чем при ударе. Крюк клюшки находится под мячом. Затем ускоряющим коротким движением бросают мяч в нужном направлении. Бросок применяют для передачи мяча партнеру, при взятии ворот, при пробитии свободных ударов. Подобный бросок выполняется для передачи мяча низом, при этом крюк клюшки находится под прямым углом ко льду или немного накрывает мяч.

Остановка мяча.

Остановку мяча выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая коньков ото льда). Остановка мяча считается полной, когда мяч остается у крюка клюшки. Неполную остановку применяют более часто, так как мяч продолжает движение в нужном направлении. Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной или двумя руками. Мяч останавливают, ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклоняя его навстречу мячу, затем выполняют уступающее движение клюшкой назад.

Ведение мяча.

Различают следующие способы ведения мяча:

- последовательными толчками или ударами;
- с переключением клюшки;
- без отрыва крюка клюшки от мяча;
- ведение мяча в воздухе.

При ведении мяча клюшку держат двумя руками или одной, в зависимости от способа ведения и обстановки на поле.

Основным способом является ведение с переключением — крюк клюшки переключают с одной стороны мяча на другую довольно часто и быстро. Этот способ позволяет сохранять постоянный контроль за мячом, затрудняет сопернику возможность отобрать мяч, но дает возможность в любой момент изменить направление ведения мяча и сочетать его с финтами. Характерной особенностью ведения мяча с переключением клюшки является - симметричность и синхронность движений ног и рук.

Симметричность движения ног достигается тем, что хоккеист, перенося центр тяжести с одной ноги на другую, одновременно заканчивает сопровождение мяча клюшкой с одной стороны и переключает его на другую, стараясь при этом направить мяч вперед — в сторону опорной ноги. Выполнять ведение мяча с переключением можно в темпе шагов на месте или передвигаться с большой скоростью, легко переключаясь на выполнение финта, передачи или удара.

Ведение без отрыва крюка клюшки от мяча часто осуществляют сбоку или несколько сзади, крюк клюшки накрывает мяч, туловище несколько наклонено в сторону соперника. Клюшку держат за конец сильнейшей рукой, если игрок держит клюшку двумя руками, это затрудняет его передвижение на коньках, однако позволяет обеспечить надежную защиту мяча и затратить меньше времени на подготовку к удару или пасу. Такой способ ведения мяча позволяет удалить мяч от соперника. Можно вести мяч перед собой на вытянутой руке, при этом свободная рука помогает бегу на коньках. Эти способы ведения используют при движении у борта и по дуге.

При ведении мяча толчками игрок наносит последовательно несильные удары по мячу, проталкивая его вперед на полметра-метр. Этот способ используют, когда нужно пройти большое расстояние без сопротивления противника, а также на неровном и заснеженном поле.

Ведение мяча в воздухе. Этот прием чаще используется на тренировках, реже — в играх. Выполняют его короткими ударами (подбиванием, набиванием как в

теннисе – «чеканка») снизу вверх. Ключку держат сильнейшей рукой за конец, другую руку располагают ближе к крюку.

Подыгрывание себе на клюшку коньком и туловищем.

Игрок в движении, не отрывая коньков ото льда, выполняет движение какой-либо частью туловища и направляет мяч в сторону своей клюшки. Он может подыграть себе мяч коньком на клюшку, не отрывая конька ото льда, развернув стопу и выполняя удар внутренней стороной стопы, реже подыгрывают себе внешней стороной лезвия конька.

Финты выполняют клюшкой, клюшкой и мячом, туловищем и изменением скорости и направления движения.

Финт туловищем.

Игрок, владеющий мячом, двигаясь навстречу противнику, наклоняет туловище, показывая уход в сторону, а затем быстро меняет направление и уходит в противоположном направлении. Также используется «качание», когда игрок, двигаясь на скорости, встает на два конька и делает туловищем движения из стороны в сторону, ставя соперника в затруднительное положение при отборе мяча. Но этот прием эффективен при условии, что скорость не теряется, и игрок дальше продолжая движение, вовремя «включает» ноги.

Финт с изменением скорости.

Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. В ответ на это соперник замедляет ход. Тогда игрок, владеющий мячом, делает рывок вперед и уходит от него.

Финт клюшкой («петля», ложный показ).

Игрок с мячом двигается навстречу противнику, на расстоянии 1,5—2 м от него выполняет «петлю» над мячом, показывая уход в какую-то сторону, но при этом мяч движется прямо. Если соперник отреагировал на это ложное движение, то игрок с мячом беспрепятственно проезжает прямо или уходит в освободившуюся сторону. Финты туловищем в сочетании с ложным показом клюшкой характеризуют высокий уровень владения техническими элементами и умение проявить спортивную «хитрость» и игровое мышление.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием ее в момент приема мяча соперником, нанесению удара и т.д. выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. Умение страховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Групповые действия

Игра в нападении. Обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче коньком. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору мяча 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, два касания, до полного отбора

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятников), в стойке. Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения 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:

Обучение основной стойке. Приятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево – основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания высоколетящего мяча плечом, грудью, животом, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Обучение начинающих вратарей идет в двух направлениях - общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по

программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстрой реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижение приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисным мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5-20 метров; на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5-7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

На каждом занятии, в основной его части, рекомендуется тренировать юных вратарей отдельно от полевых игроков и развивать качества, присущие игре вратаря (скоростные, силовые, гибкость, ловкость). В паузах отдыха между упражнениями с большой двигательной активностью рекомендуется выполнять упражнения на гибкость. Перед изучением базовых элементов ТТД вратаря необходимо научить занимающихся группировке при падениях на одно и два колена, в прыжке. Обучение ловле, отражению и переводу мяча необходимо начинать с показа основной стойки вратаря, правильной постановке ног и положению кистей. Концентрировать внимание занимающихся на положение рук при подготовке к отражению удара. Обучение ввода мяча в игру необходимо начинать с имитации данного технико-тактического элемента, правильной постановки ноги, поворота корпуса, махового движения руки и завершающего, хлесткого движения кисти. Разучивать необходимо поэтапно:

- 1) броски в цель (10-12м),
- 2) броски на дальность,
- 3) броски на дальность - в цель,
- 4) броски по движущейся цели.

Во внеледовой подготовке упражнения и подвижные игры с элементами технико-тактической деятельности необходимо использовать, как основное средство подготовки, при этом необходимо учитывать объем нагрузки. В ледовой подготовке, подвижные игры с элементами ТТД вратаря - как подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения и игры на развитие свойств внимания необходимо применять на каждом учебно-тренировочном занятии во время пауз отдыха, либо в конце основной части.

Обучение умению правильно выбирать место в воротах для отражения атаки необходимо начинать с демонстрации видео и фотоматериалов квалифицированных спортсменов. Далее необходимо показать занимающимся как сокращать угол «обстрела» ворот при перемещении игрока соперников и собственным перемещением. Обучение финтам вратаря (поворот головы, движение корпусом и др.) на данном этапе нецелесообразно.

Учебно-тренировочные группы 1-го, 2-го, 3-го годов обучения

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы (взрывной):

По программе для начальных групп. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты:

По программе для начальной подготовки. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

Упражнения для развития выносливости:

Дистанция кроссов увеличивается до 5-6км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15мин. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения:

Бег с быстрым изменением передвиганием. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить). Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков), с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Техника бега на коньках.

Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге, торможение на одной и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия, выпады в движении, приседания на одну, два колена, падения на два колена. Падения в движения на одно, два колена с вращением (с поворотом и последующим вставанием и ускорением.) Выполнение виражей по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с вращением и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в данном направлении.

Техника нападения

Броски мяча: Совершенствование ранее изученных способов бросков, «длинного броска», с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание, после боковой, встречной передаче. Удар – бросок во всех вариантах-с места после ведения, по встречному и уходящему мячу. Добивание отскочившего от вратаря мяча, поправление и проталкивание мяча в ворота. Обучение техники мяча подкидкой.

Ведение мяча: Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча, короткое ведение, лицом и спиной вперед по прямой, виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой и коньками, закрывание мяча корпусом и ногами от соперников. Ведение мяча, «подпускание под клюшку» и подкидка через клюшку через соперника, то же без зрительного контроля.

Прием мяча: Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановке и приему мяча коньком, клюшкой «с удобной» и «неудобной стороны». Остановка – прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, в выпаде влево. Остановка мяча летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладение мячом при введении его в игру. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение-бросок, ведение бросок добивание, приемом - ведение- передача, прием – ведение - бросок, прием – ведение – бросок - добивание, прием-бросок, прием – бросок - добивание, прием-передача и другие. 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 «диагональная, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и другие, передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и другие».

Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - ложный бросок, остановка, ускорения, 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, оббеганием и другие.

Техника обороны: Отбор мяча и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и отбор мяча в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера. Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя. Ловля мяча, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (бокком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5×30, 10×15, 10×20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия:

Игра в нападении. Основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более

сложной остановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения мяча, передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. 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 «опекуна» проводящего силовой прием.

Игра в защите. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньков, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи оставлением, выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание мяча в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучением взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального, либо крайнего нападающего в угол поля. 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 сходу. Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при выбрасывании. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, от бросающего.

Игра в защите. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру в «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

По программе для начальной подготовки.

Упражнения с теннисными мячами, направленных на развитие техники ловли у вратаря.

- Вратарь находится в основной стойке лицом к стене. Бросая мяч в стену, на разных уровнях (на уровне земли, уровень колена, уровень пояса, уровень груди, уровень головы, выше уровня головы);
- Работа с двумя мячами. Вратарь бросает мяч поочередно левой, правой рукой и также ловит по очереди левой и правой рукой;
- Вратарь одновременно бросает два мяча и после отскока от стены старается поймать два мяча (со сменой высоты);

- Вратарь бросает поочередно два мяча одной рукой и ловит той же рукой (жонглирование одной рукой об стену);
- Вратарь находится в основной стойке, бросает мяч в стену, совершая шаг или выпад в сторону, старается поймать мяч одной либо двумя руками.
- Жонглирование (двумя, тремя и более мячами);
- Жонглирование тремя мячами от стены;
- Вратарь находится в основной стойке лицом к стене. Бросает мяч в стену, совершает поворот вокруг себя на 360° и старается поймать мяч.

Упражнения развивающие быстроту реакции.

- Игрок бьёт по воротам мячом с помощью теннисной ракетки. Вратарь стремится поймать мяч.
- Вратарь стоит спиной к игроку с ракеткой, по команде разворачивается и старается поймать мяч;
- Вратарь стоит лицом к стене, на расстоянии 2-3 м от неё. Тренер ударяет мячом о стену. Вратарь старается поймать отскочивший мяч;
- Вратарь делает кувырок вперед и встает в основную стойку и ловит мяч, посланный в ворота.
- Два вратаря стоят друг за другом лицом к стене. Мяч находится у второго вратаря. По команде он бросает мяч в стену и после того, как первый вратарь его поймает, занимает его место.

Упражнения на льду:

- Вратарь находится в основной стойке по центру ворот. Игрок наносит удар низом во вратаря. Вратарь ловит мяч руками, путем поочередного опускания правого и левого колена на лёд.
- Вратарь находится в основной стойке по центру ворот. Игрок посылает мяч низом по очереди в левый и правый угол ворот. Вратарь должен отбить мяч коньком в шпагате.
- Вратарь находится в основной стойке по центру ворот. Игрок посылает мяч низом в угол. Вратарь ловит мяч рукой (левой, правой), скользя по льду на боку.

Учебно-тренировочные группы 4-го и 5-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках.

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 различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящему мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусканием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря.

Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановки, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие

в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; Завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

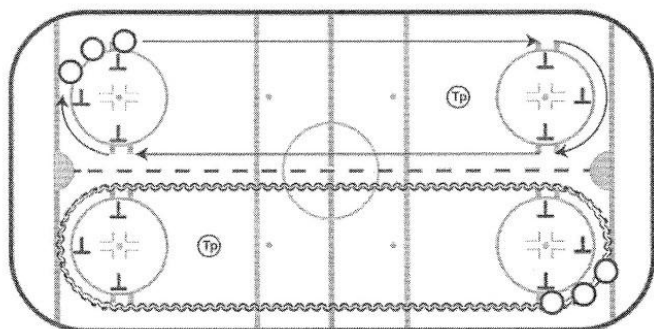
Тактика вратаря.

Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

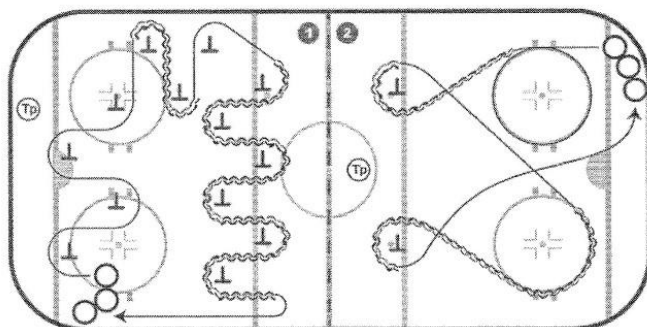
Упражнения предсезонной подготовки (август-октябрь) на площадке для игры в хоккей с шайбой.

Приоритет: Техника владения коньками



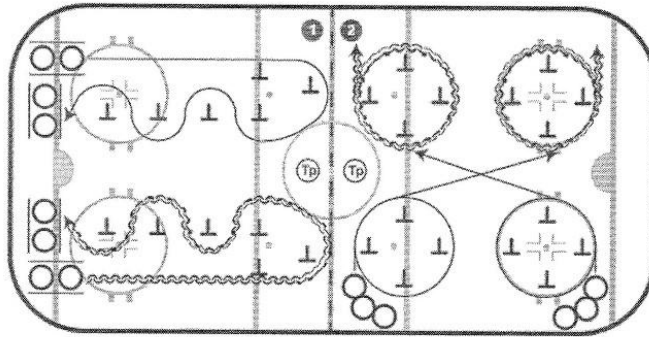
А. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении
 - Баланс на одной ноге;
 - Выпады на одно колено в движении с удержанием позы в разных фазах;
 - Переступания через удерживаемую перед собой клюшку;
 - Скольжение "полуфонариками" со сменой ведущей ноги.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков отталкивания, баланса.
5. Допускается варьирование вышеуказанных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



В. Скольжение на ребрах лезвий коньков лицом и спиной вперед, повороты и переходы, баланс и координация.

1. Хоккеисты располагаются на позициях согласно схеме. По сигналу тренера начинают движения по заданным траекториям, применяя нижеследующие навыки.
2. Станция 1:
 - Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от ледовой поверхности;
 - Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3 влево, 3 вправо) в быстром темпе;
 - Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом и спиной вперед с изменением скорости и радиуса поворотов.
3. Станция 2:
 - Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от поверхности льда;
 - Переходы лицом вперед — спиной вперед — лицом вперед со сменой направления движений.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных навыков.
5. Тренер уделяет внимание безопасному прохождению учениками точки пересечения траектории.



С. Скольжение различными способами, лицом и спиной вперед, баланс и координация.

1. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям, применяя указанные навыки:

2. Станция 1:

— Скольжение различными способами, работа над техникой с тягой партнера и без — держась за клюшки, лицом и спиной вперед:

- "Полуфонарик" с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную;
- Скольжение на одной ноге на прямых участках траектории.

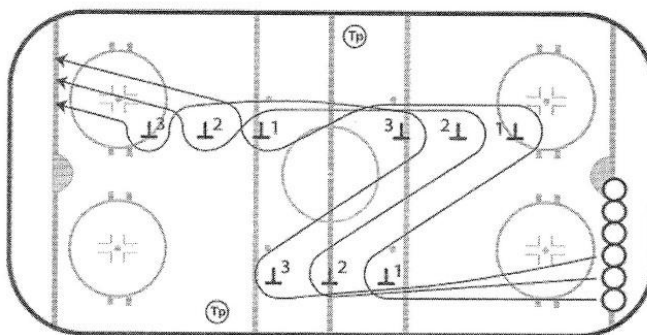
3. Станция 2:

- Скольжение "восьмерка" лицом и спиной вперед, с переходами и без, влево и вправо;

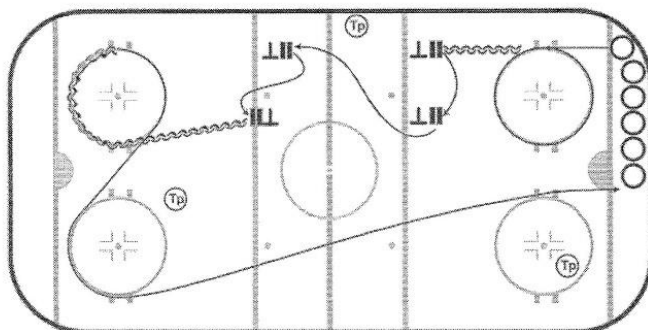
- "Кораблики" — движение по кругу.

4. Тренер следит за оптимальным соотношением параметров хоккеистов в парах (вес, рост).

5. Допускается усложнение упражнений путем добавления торможения одной/двумя ногами "плугом"/ "полуплугом" второго игрока.

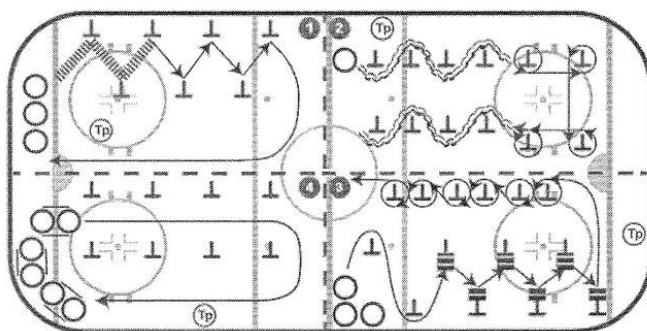


ИГРА. Цель упражнения заключается в правильности выполнения технических приемов и элементов. Важную роль при этом играет ситуация выбора верной траектории движения: в случае, если игрок при первом вираже выбирает первый конус, при последующих виражах необходимо осуществлять повороты строго вокруг данного конуса. Рекомендуется повтор указанной траектории движения в обратную сторону.



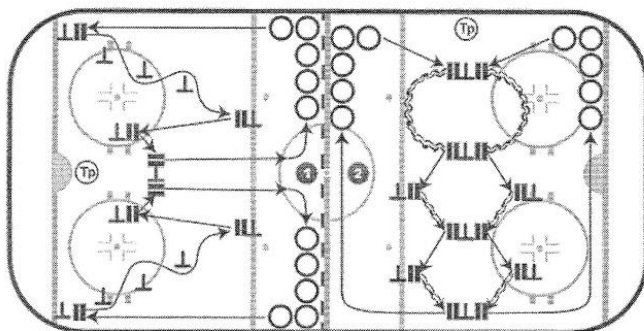
А. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Бег скрестными шагами;
 - Переходы лицом-спиной-лицом;
 - Быстрая остановка и старт;
 - Скольжение спиной вперед.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



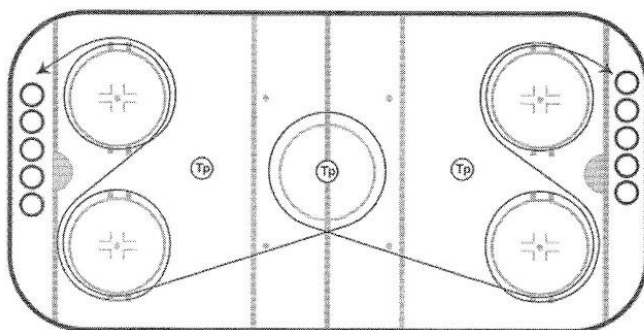
В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: бег скрестными шагами лицом и спиной вперед в быстром темпе (3 шага лицом, 3 шага спиной).
 - Станция 2: слаломное скольжение спиной вперед, повороты на 360°.
 - Станция 3: пикирующие повороты, ускорение и торможение, скольжение по малой "восьмерке" лицом и спиной вперед.
 - Станция 4: различные виды слаломного скольжения с тягой партнера.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



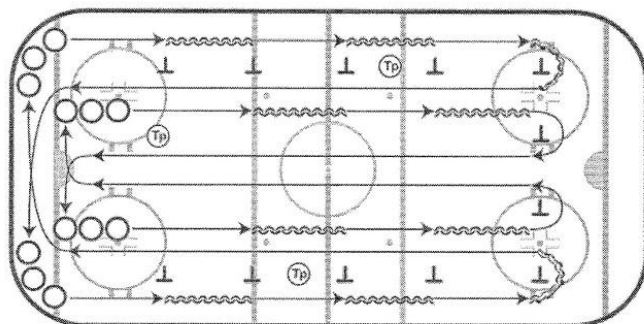
С. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: оказаться в точке встречи с партнером у пилона одновременно.
 - Станция 2: синхронное выполнение действий с партнером.
4. Тренер контролирует технику синхронного выполнения действий хоккеистами.
5. Допускается дополнительное включение тренером упражнений на отработку навыков владения коньками с учетом уровня освоения вышеназванных элементов (технической подготовленности хоккеистов).



ИГРА. Эстафета по парам.

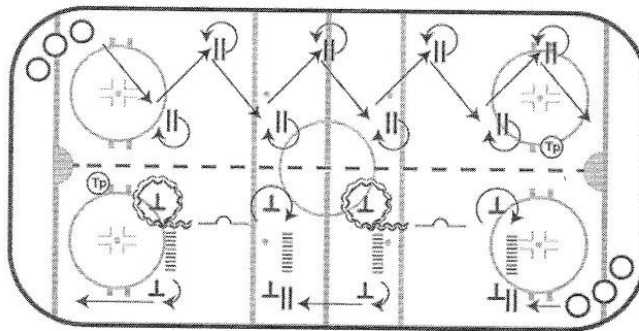
1. Ученики стартуют с обеих сторон одновременно, двигаясь согласно заданной траектории.
2. Тренер следит за безопасностью проведения соревнования



С. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

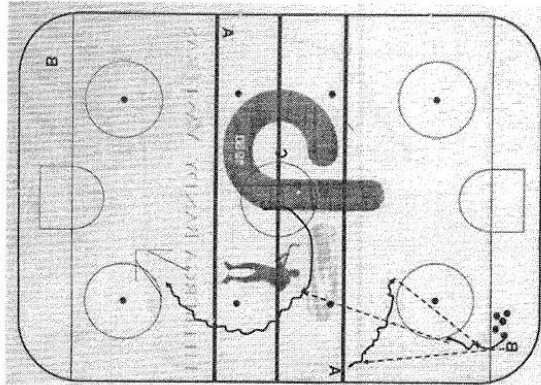
2. Упражнение с применением 3—5 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - движения лицом и спиной вперед различными способами;
 - переходы лицом-спиной-лицом;
 - пикирующие повороты лицом и спиной вперед.
4. Тренер контролирует технику владения коньками при выполнении различных элементов, объединение темпо-ритмовых характеристик выполнения упражнений (синхронность выполнения в парах).
5. Допускается включение тренером навыка скольжения "корабликом" по прямой в момент движения партнера спиной вперед, а также передача мяча в моменты изменения способа скольжения (лишь в качестве дополнительного усложняющего элемента).



ИГРА. Хоккеисты приступают к игре по сигналу тренера.

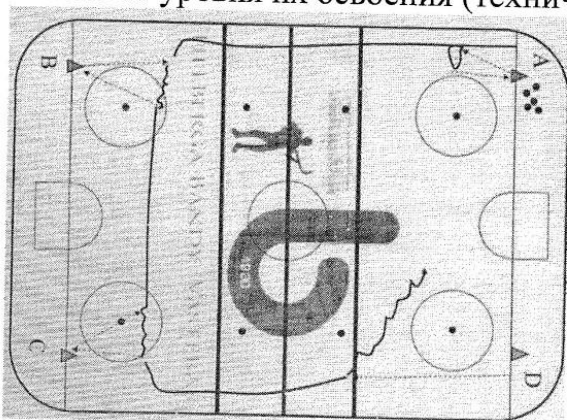
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Проводится эстафета в парах с последовательным применением следующих технических элементов и навыков:
 - Быстрые скрестные шаги по диагонали;
 - Скрестные шаги влево и вправо;
 - Повороты на 360° влево и вправо;
 - Старты и торможения различными способами;
 - Повороты и переходы;
 - Прыжки в движении.
3. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

Приоритет: Техника владения клюшкой и мячом.



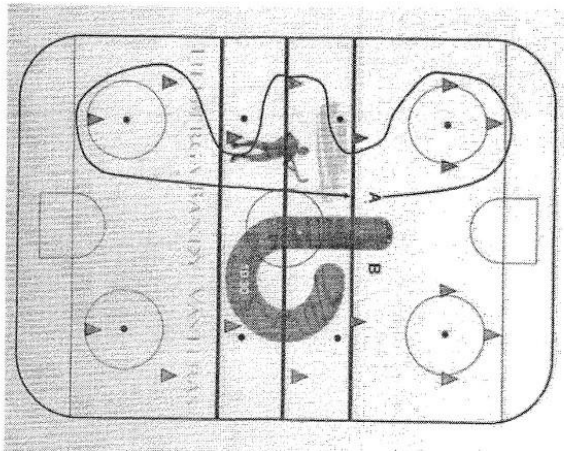
А. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - передача мяча игроком В игроку А двигающемуся поперек поля;
 - игрок А возвращает мяч игроку В;
 - игрок С делает открывание из центральной зоны в борт;
 - игрок В отдает продольную передачу низом игроку С.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча в движении.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



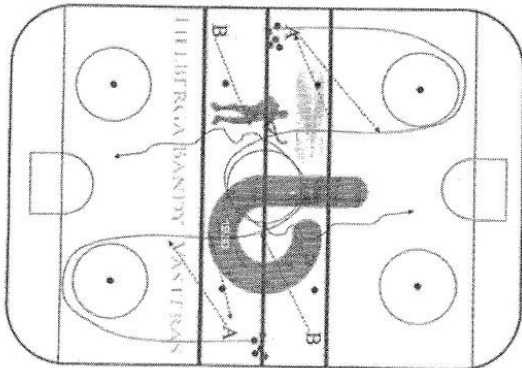
В. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А делает движение вдоль борта;
 - по ходу движения отыгрывается в пас с игроками В С находящимися в противоположных углах площадки;
 - игрок D делает передачу мяча игроку А;
 - игрок А выполняет выход один на один с вратарем.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча в движении.



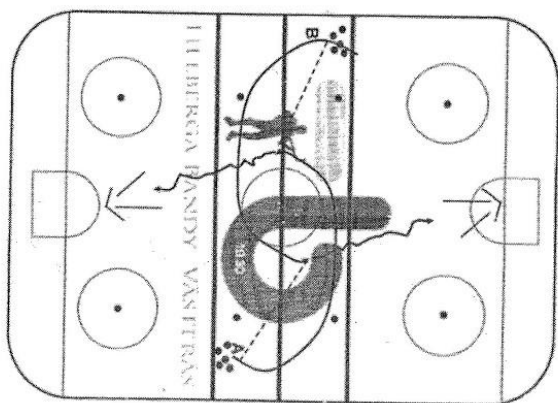
С. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1 навыка.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— игрок А без мяча двигается змейкой лицом и спиной;
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков катания лицом и спиной.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



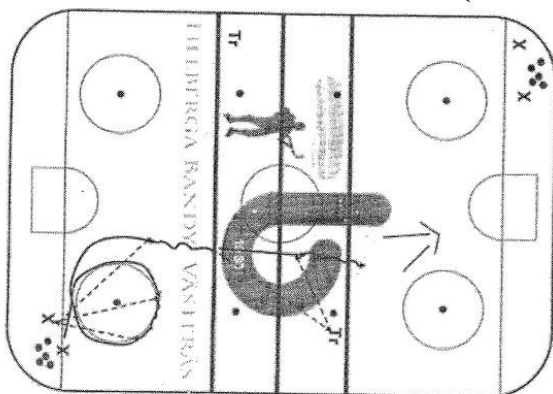
Д. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— упражнение делается в обе стороны одновременно;
— игрок А без мяча делает вираж вокруг круга вбрасывания;
— игрок А получает и отдает мяч от партнера делающим упражнение следующим
— игрок В отдает пас игроку А.
— игрок А после приема мяча делает вираж вокруг центрального круга с выходом один на один с вратарем.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча в движении.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



Е. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

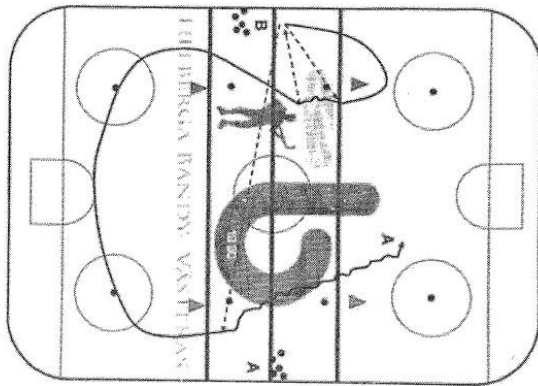
1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А и В одновременно делают движение поперек поля с виражем вокруг центрального круга вбрасывания;
 - игрок А и В получают встречную передачу от игрока с противоположной стороны;
 - игрок А и В делают выход один на один с вратарем;
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча в движении.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



Ф. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

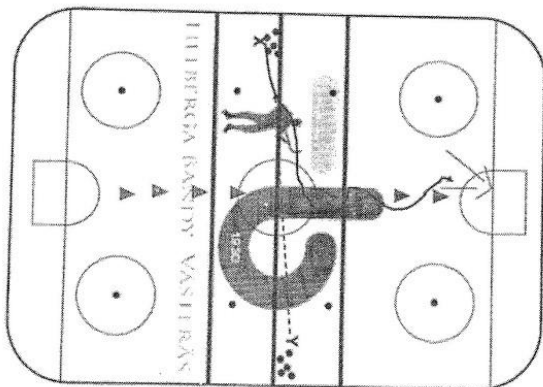
1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок делает движение вокруг круга вбрасывания
 - во время выполнения виража отыгрывается с игроком стоящим в точке начала упражнения;
 - игрок во время движения к воротам противника отыгрывается в одно касание с игроком находящимся в центре поля;
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча в движении.

5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



Г. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.

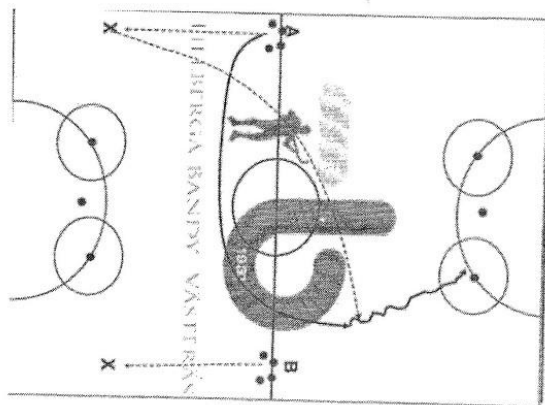
1. Обучающиеся располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игроки А и В делают по очереди с разных сторон поля.
 - игрок делает движение между стоек без мяча.
 - во время движения игрок принимает и отдает передачу игроку находящимся в точке начала упражнения.
 - выход один на один с вратарем.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



Н. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Обучающиеся располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игроки Х и У делают движение поперек поля.
 - игроки Х и У получают передачу от игрока находящегося в точке начала упражнения на противоположной стороне.
 - после приема передачи производят обыгрыш стоек и выходом один на один с вратарем.

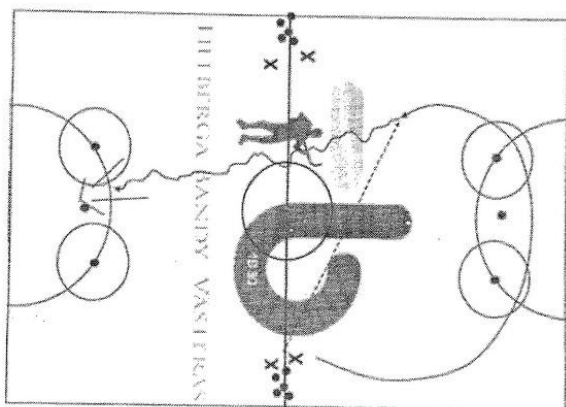
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А и В делают упражнение по очереди с противоположных сторон поля;
 - игрок А делает движение поперек поля с открыванием под верховую передачу от игрока X;
 - игрок X делает передачу верхом игроку А;
 - игрок А ловит мяч и наносят удар по воротам из-за радиуса.

4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча верхом.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



В. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок X без мяча делает открывание под передачу через штрафную площадь

ворот;

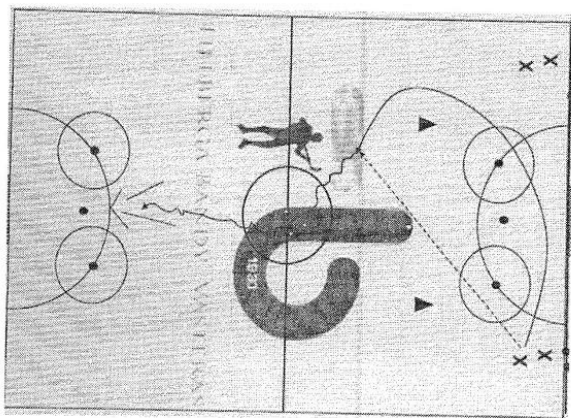
— игрок X получает поперечную передачу от игрока находящегося в точке начала упражнения;

— игрок X делает имитацию обыгрыша во время движения к воротам противника;

— игрок X наносит удар из за радиуса.

4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча

5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



В. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.

3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:

— игрок X без мяча делает открывание под передачу через штрафную площадь ворот;

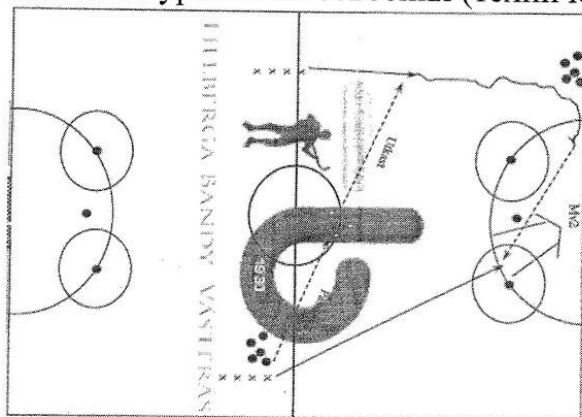
— игрок X получает продольную передачу от игрока находящегося в точке начала упражнения;

— игрок X делает имитацию обыгрыша во время движения к воротам противника;

— игрок X наносит удар из за радиуса.

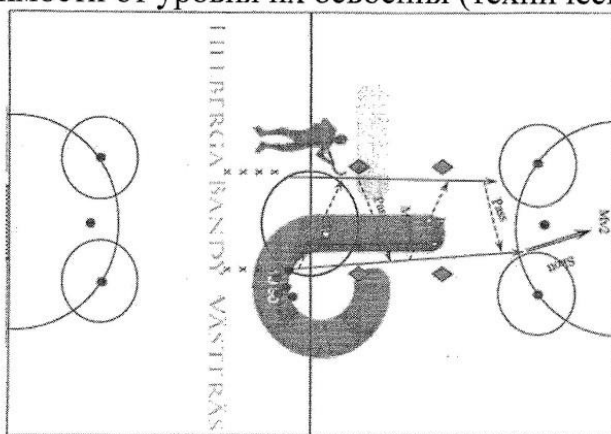
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.

5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



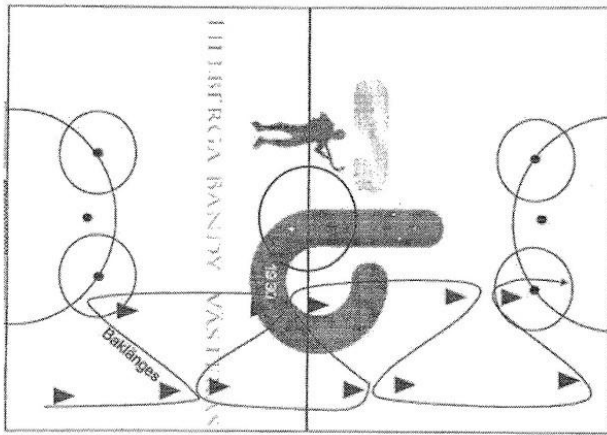
С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок X без мяча делает движение в сторону ворот противника;
 - игрок с противоположной стороны отдает передачу игроку X;
 - игрок отдавший передачу делает движение в сторону штрафной площади ворот соперника;
 - игрок X после приема передачи доезжает до линии поля и делают передачу на вершину штрафной площади.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

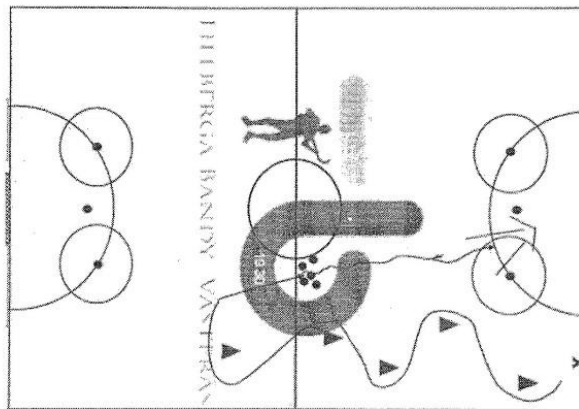


С. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок делают упражнение в парах;
 - игрок отдают друг другу пас в движении;
 - игрок производит удар по воротам;
 - второй игрок идет на добивание.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

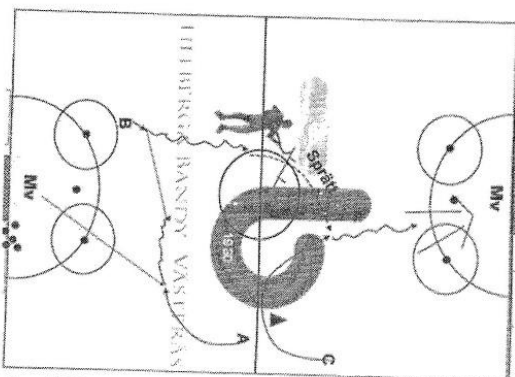


- D. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— игрок производит обыгрыш стоек с ударом по воротам;
 4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
 5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



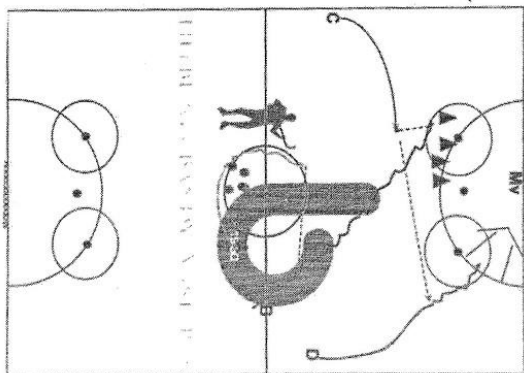
- D. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— игрок без мяча обкатывает стойки;
— после этого берет мяч находящийся в центре поля и наносит удар по воротам;
 4. Тренер контролирует технику выполнения навыков катания на коньках и удара по воротам.
 5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

Приоритет: индивидуальная и групповая тактика



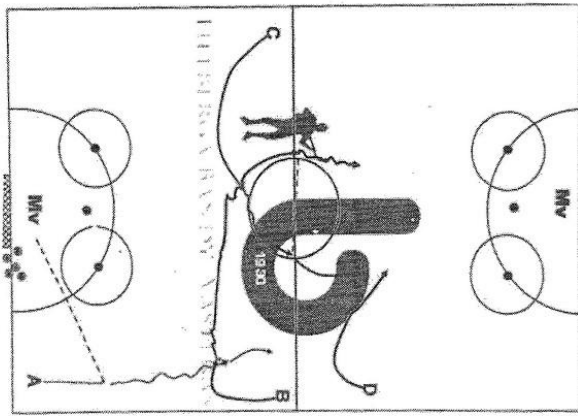
А. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А принимают пас от вратаря и отдают передачу игроку В;
 - игрок В делает движение вперед и делает передачу через бот игроку С;
 - игрок С открывается под передачу от игрока В;
 - игрок С принимает мяч и наносят удар по воротам из-за радиуса.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



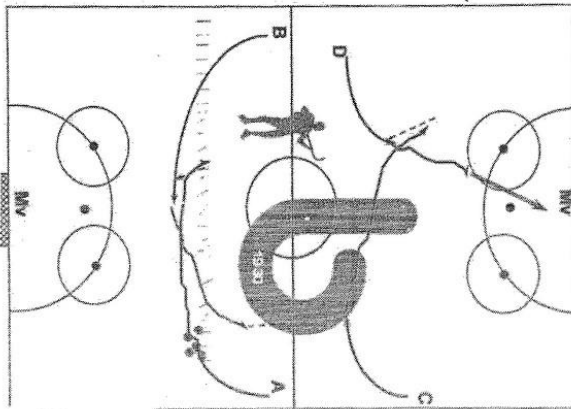
В. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок В делает ложный обыгрыш и оставление мяча игроку С;
 - игрок С делает открывание под игрока В;
 - игрок С после приема передачи от игрока В делает перевод мяча игроку D
 - игрок D принимает мяч и наносят удар по воротам из за радиуса.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



С. Обучающиеся приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А делает открывание вдоль борта под передачу от вратаря;
 - игрок А отдает передачу игроку В;
 - игрок В отдает передачу игроку С;
 - игрок D принимает мяч и наносит удар по воротам из-за радиуса.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - игрок А делает оставление под себя игроку В;
 - игрок В делает продольную передачу игроку С;
 - игрок С делает движение с мячом поперек поля и делает передачу игроку D;
 - игрок D выполняет выход один на один с вратарем.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков передачи и приема мяча.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

Упражнения на платформе BOSU.

Тренажер BOSU представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см. При занятиях с BOSU можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу. Как правило, купольная сторона используется для аэробных и силовых упражнений, а когда мяч перевернут, он становится инструментом для развития баланса и координации. Преимущество занятий на балансировочной платформе Босу – это возможность разнообразить упражнения и уровень нагрузки, а также избежать ударного воздействия на суставы, задействуется огромное количество мышц - к работе подключаются все мелкие мышцы-стабилизаторы, которые «простаивают» на обычных тренажерах, а также мышцы кора (корпуса).

1. И.П. BOSU полусферой вверх, ходьба по краю платформы на носках лицом к платформе. 3 круга вправо, 3 влево. Тоже самое на пятках, спиной к платформе.

2. И.П. BOSU полусферой вверх, стоя на платформе двумя ногами, ноги на ширине плеч, приседания с паузой, приседания с пружинкой, приседания с переносом веса тела на правую и левую ногу, приседание с работой рук (присед руки вверх, через стороны вниз, и все в обратном порядке, руки справа налево и обратно), приседания со скручиванием (присед-руками тянуться к правой пятке, тоже к левой). Присед на одной ноге до 90°. Тоже самое BOSU полусферой вниз.

3. И.П. BOSU полусферой вверх, стоя на платформе двумя ногами, ноги на ширине плеч. Приседания с выпрыгиванием, приседания с паузой и выпрыгиванием, приседания с пружинкой и выпрыгиванием, со скручиванием и выпрыгиванием. Тоже самое с медболом (вес медбола подбирается индивидуально в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся).

4. И.П. BOSU полусферой вверх. Забегание на платформу, забегание с продвижением вокруг платформы 3 круга вправо, 3 влево. Забегание правым и левым боком. Бег на платформе, бег с высоким подниманием бедра, с высоким подниманием бедра с фиксацией колена в верхней точке поочередно правой и левой ногой. Бег сгибая ноги назад. Забегание на платформу лицом вперед с выпадом назад чередуя правой и левой ногой. Бег на полусфере с чередованием высоко поднимая бедро, семенящий бег, ходьба, бег с высоким подниманием бедра с увеличением скорости и интенсивности.

5. И.П. BOSU полусферой вверх-одна нога на полусфере назад, присед на одной ноге до 90°. Приседание с паузой, с пружинкой, с выпрыгиванием.

6. И.П. BOSU полусферой вверх-запрыгивания на две ноги, на одну ногу, запрыгивание с поворотом на 90°, 180°. Прыжки со сменой ног через платформу (латеральные переходы), со сменой ног с поворотом на 180°, с выпадом назад. Прыжки «конькобежец», с фиксацией на платформе и на полу.

7. И.П. BOSU полусферой вверх-румынская тяга на одной ноге. Тоже самое с медболом. Румынская тяга полусферой вниз.

8. И.П. BOSU полусферой вверх, упор лежа руками на полусферу, отжимания, отжимания с хлопком. Отжимания одной рукой на полусферу, одной на пол. Переходы (перешагивание) руками с право на лево через платформу и обратно. Положение «планка» на локтях руки на полусфере. Переход из упора лежа в

положение «планка» на локтях. Упражнение «альпинист» (руки на платформе упор лежа, подтягивание колен к животу). Медленно с фиксацией колена, около живота. Быстрая смена ног, «альпинист» со скручиванием. Упор лежа, руки на полусфере, зашагивание в выпад правой и левой ногой с боку от BOSU. И.П. тоже прыжки ноги врозь-вместе. «Берпи» руками на полусферу, с выпрыгиванием.

9. И.П. BOSU полусферой вниз- упор лежа руки на платформу. Раскачивание платформы вправо влево, движение платформы по кругу в правую и левую сторону. «Берпи» с выпрыгиванием, «берпи» с подъемом платформы вверх. Отжимания. Отжимания чередуя с движением платформы по кругу.

10. И.П. BOSU полусферой вверх, лежа спиной, руки за головой. Подъемы корпуса вверх.

Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять бросок и передачу мяча с любой точки поля, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча на себя и т.д.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежной устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.д.); сниженных физических возможностей (утомление); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра и т.д.).

Тактическая подготовка

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для броска мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приема: передача-ведение-бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против одного вратаря: выбор способа

обыгрывания (броском, финтами). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по воротам, в момент когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного-трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападения против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функции в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученных командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование овладения мячом при помощи ловушки, «блина». Совершенствование техники отбивания скользящего мяча правой и левой ногой, коньком и щитком, летящего мяча грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений. Совершенствование техники владения клюшкой. Обучение технике отбивания летящего мяча предплечьем и мячом. Обучение технике отбивания низко летящего мяча щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятся при наличии сбивающих факторов.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником находящимся за воротами при передаче мяча на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных

движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх.
Совершенствование игрового предвидения.

15. Учебно-тематический план (Приложение № 3).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе 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 с мячом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей с мячом» 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 с мячом».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- игровая площадка с искусственным намораживанием льда;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)².

Все обучающиеся обеспечены:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4);
- спортивной экипировкой (приложение № 5);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

В настоящее время в Учреждении работает 14 тренеров-преподавателей по виду спорта «Хоккей с мячом». Укомплектованность кадрами - 100%.

Образовательный уровень тренерско-преподавательского состава:

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" – 11 человек;
- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» - 3 человека.

Уровень квалификации тренерско-преподавательского состава

- высшая квалификационная категория - 5 человек;
- 1 квалификационная категория - 2 человека.

Звания и награды:

- Заслуженный тренер России - 1 человек

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

образовательные программы 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», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным 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», утвержденным 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 «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

- комплекс информационных ресурсов;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных технологий, обеспечивающих подготовку в современной информационной среде.

Функционирование информационно-методической среды в Учреждении обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами являются:

- информационно-методические ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-методические ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-методические ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Информационно-методическая среда Учреждения, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку;
- планирование методической деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов Программы;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников Программы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 29.12.2021 года № АМ-02-10/11381.
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Хоккей с мячом», утверждены приказом Минспорта России от 11 января 2022 года № 6.
3. Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 года N 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом».
4. Михалкин, Г. М. «Хоккей для начинающих.»: Астрель, 2001. 63 с.
5. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом; техника, тактика, правила игры; Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.
6. Питер Твист. Хоккей: теория и практика 2005.
7. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет.
8. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2021г.
9. Гаврилова Е.А. «Безопасный спорт» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2022г.
10. Максименко И.Г. «Упражнения в системе спортивной подготовки» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2022г.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Спорт и здоровье - www.sportizdorovie.ru;
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - www.lib.sportedu.ru
6. Теория и методика физической культуры и спорта - www.fizkulturaiisport.ru
Спортивный обозреватель - www.ns-sport.ru
7. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
8. Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://www.teoriya.ru>
9. Российское антидопинговое агентство.- <http://www.rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>.
11. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
12. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет		Свыше трех лет
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32			
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4	4	4		
		Наполняемость групп (человек)								
		14	10						3	
1.	Общая физическая подготовка	83-95	95-130	126-145	142-150	84-115	115-140			
2.	Специальная физическая подготовка	37-54	54-70	101-123	122-175	220-257	257-290			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	45-52	52-90	97-115	115-180			
4.	Техническая подготовка	52-80	80-98	180-208	208-212	110-119	119-270			
5.	Тактическая подготовка	11-15	15-20	35-42	42-65	50-60	60-70			
6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-20	35-42	42-64	50-60	60-70			
7.	Интегральная подготовка	24-32	32-48	53-58	55-74	230-260	260-340			
8.	Психологическая подготовка	11-15	15-20	35-42	42-65	50-60	60-70			
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2	2	3	3-4	45-55			
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3-9	31-37	37-40			
11.	Судейская практика	-	-	-	3-9	31-37	37-40			
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-4	6-7	7-10	42-62	45-55			
13.	Восстановительные мероприятия	2	2-4	6-7	7-10	42-62	45-55			
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664			

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://course.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	http://course.rusada.ru/ Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	1-2 раза в год	Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращение случаев применения запрещенных субстанций и методов
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: http://course.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Теоретическое занятие ВЕБИНАР	1 раз в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
	Вебинар	1 раз в год	Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращение случаев применения запрещенных субстанций и методов
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

Учебно-тематический план

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	Понятливость. 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.
	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

спортивного мастерства	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимписма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недоотренированность	≈ 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.
	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	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь		
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь		
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май		
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Борта для хоккея с мячом	метр									
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук									
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук									
4.	Мат гимнастический	штук									
5.	Мяч набивной (медцинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук									
6.	Мяч хоккейный	штук									
7.	Пирамида для клюшек	штук									
8.	Скамейка гимнастическая	штук									
9.	Станок для заточки коньков	штук									
10.	Стенка гимнастическая	штук									
11.	Стойка для обводки	штук									
12.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук									
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

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

9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	2	1	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	2	1	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	-	-	-	2	1	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	-	-	-	2	1	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	-	-	-	2	1	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	-	-	-	2	1	1	2	1