

Документ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ХОККЕЙ

## ПРОГРАММА

*Допущено Федеральным агентством  
по физической культуре и спорту*



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2006

УДК 794  
ББК 75.579  
Х68

*Программа подготовлена авторским коллективом в составе:*

**В.Л. Савин**, доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики хоккея РГУФК, заслуженный работник физической культуры РФ;  
**Г.Г. Удилов**, кандидат пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики хоккея РГУФК, заслуженный тренер России;  
**Ю.В. Королев**, доцент, руководитель научно-методического центра Федерации хоккея России;

**В.С. Львов**, кандидат пед. наук, доцент кафедры теории и методики хоккея РГУФК;

**А.Л. Давыдов**, старший преподаватель кафедры теории и методики хоккея РГУФК;

**В.В. Крутских**, кандидат пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики хоккея РГУФК;

**Е.А. Щербаков**, преподаватель кафедры теории и методики хоккея РГУФК.

*Рецензенты:*

**В.С. Давыдов**, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, вице-президент хоккейного клуба «Динамо»;

**Н.Н. Урюпин**, кандидат пед. наук, директор Профессиональной хоккейной лиги.

**Хоккей:** программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.  
ISBN 5-9718-0159-9

В программе определяется структура многолетней подготовки детей в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею, основные требования, предъявляемые к ней, а также раскрывается содержание подготовки (организационные формы, средства и методы) юных хоккеистов на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном и по годам обучения. Авторы делают акцент на вопросах планирования, особенностях методики построения учебно-тренировочного процесса с юными хоккеистами разного возраста, педагогического и медико-биологического контроля и воспитательной работы.

Программа отвечает требованиям подготовки квалифицированного резерва хоккеистов и предназначена для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, а также преподавателей спортивных вузов.

УДК 794  
ББК 75.579

ISBN 5-9718-0159-9

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006

© Коллектив авторов, 2006

© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2006

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
  - **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
  - **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.
- Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки резервов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.



Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план и план-схема годичного цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение технике и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: спортивно-оздоровительный (предварительный); начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования (табл. 1–3).

**Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).** К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

**Этап на начальной подготовке.** На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.** На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года

и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке (табл. 4).

Таблица 1  
Режимы учебно-тренировочной работы  
и требования по видам подготовленности  
(ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5-7 лет	5	Выполнение нормативов по ОФП
	до 1 года	8 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Начальной подготовки	свыше 1 года	9-10 лет	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
	до 2-х лет	11-12 лет	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технике
Учебно-тренировочный	до 2-х лет	13-14 лет	12	Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовке
	3-й и 4-й год	15-16 лет	14-15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и ТТП и игровой
Спортивное совершенствование	1-й год 2-й год	17-18 лет	16-18	Выполнение первого спортивного разряда и КМС

Таблица 2  
Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этапы многолетних подготовки	Общая физическая		Специальная физическая		Техническая		Игровая		Соревновательная	Всего
	Спортивно-оздоровительный (5-7 лет)	Этап начальной подготовки (8-9-10 лет)	Начальная специализация (11-12 лет)	Углубленная специализация (13-14 лет)	Углубленная специализация (15-16 лет)	Углубленная специализация (15-16 лет)	Углубленная специализация (15-16 лет)			
Спортивно-оздоровительный (5-7 лет)	52	10	28	6	4	100				
Этап начальной подготовки (8-9-10 лет)	28	16	26	13	12	100				
Начальная специализация (11-12 лет)	23	17	21	14	16	100				
Углубленная специализация (13-14 лет)	20	18	18	15	17	100				
Углубленная специализация (15-16 лет)	16	17	19	16	18	100				

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки  
(количество встреч-игр)

Виды соревнований	Организационно-оздоровительный этап			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап						
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	Начальная специализация		Углубленная специализация				
Учебно-тренировочные	-	-	3	2	-	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	-	-	-	-	-	2	2	2	2	5	5	4
Контрольные	-	-	-	-	2	2	2	2	3	5	6	6
	-	-	-	6	8	8	10	15	16	18	18	18
Основные	-	-	3	8	10	12	15	25	27	28	28	28
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	-	-	3	8	10	12	15	25	27	28	28	28



Многолетняя подготовка юных хоккеистов – это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный (предварительной подготовки);
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный, подразделяется на 2 раздела: начальной специализации и углубленной специализации.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

**На предварительном этапе это:**

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закалывание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

**На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:**

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закалывание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На учебно-тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

**Задачи начальной специализации**

- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости.
- Овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях.
- Разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях.
- Освоение соревновательной деятельности.

**Задачи углубленной специализации**

- Воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.

• Разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.

- Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.
- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

**Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа**

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитываемая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5–7-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздей-



ствия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5–7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.
2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.
3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).
4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.
5. Знакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на учебно-тренировочный этап, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке (см. табл. 4).

На подэтапе начальной специализации обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на от-

дельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В табл. 5 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстрой тренировки приходится на возраст 9–12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

На этапе начальной специализации приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением значительного противодвижения ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное – биомеханически оправданное – и стабильное их выполнение.

Таблица 5

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса												
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила									+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+								
Анаэробные возможности			+	+	+							
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				



В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимопомощь, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы — это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки — простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки схода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, составлен-



ных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 6).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологического планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно – 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Таблица 6  
Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (ч)

Виды подготовки	5 лет		6 лет		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
	1-н	2-н	1-н	2-н	3-н	1-н	2-н	3-н	1-н	2-н	3-н	1-н	2-н	3-н	1-н	2-н	1-н	2-н	1-н	2-н	3-н	4-н	80	
Спортивно-оздоровительный этап (преварительной подготовки)	169	186	208	123	121	122	115	122	85	90	99	110	110	110	90	95	100	100	96	99	106	106	95	100
	33	36	40	71	72	73	85	90	99	111	105	111	99	99	99	99	100	104	96	99	106	106	95	100
Техническая	91	100	112	118	118	119	105	111	99	99	99	110	110	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
	19	22	24	59	59	60	70	74	83	83	83	93	93	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
Тактическая	13	14	16	54	55	55	80	85	93	93	93	100	100	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
	12	18	24	28	30	32	38	44	48	54	54	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Игровая	13	14	16	54	55	55	80	85	93	93	93	100	100	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
	19	22	24	59	59	60	70	74	83	83	83	93	93	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
Теоретическая	12	18	24	28	30	32	38	44	48	54	54	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	13	14	16	54	55	55	80	85	93	93	93	100	100	90	95	100	104	96	99	106	106	95	100	108
Контрольные и календарные игры	—	—	—	20	20	26	45	66	75	81	84	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	—	—	—	32	34	36	48	52	54	56	58	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	6	8	10	16	16	16	28	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	326	358	400	461	461	471	518	568	581	587	589	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
Подготовка в спортивном лагере	32	36	46	52	52	54	56	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
	370	412	470	573	578	592	674	756	785	799	811	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822
ВСЕГО часов за 52 недели	370	412	470	573	578	592	674	756	785	799	811	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822	822

\* На календарную программу на начальном этапе отводится 2 часа.



В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большого количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различные этапы подготовки заключаются в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на третьем году обучения (табл. 7, 8, 9).

На начальном этапе многолетней подготовки, также как и на предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагается незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 10, 11, 12).

Так на 1-м году обучения этого этапа суммарный объем равен 512 часам, на 2-м году – 525 часам, на 3-м – 545 часам. Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка) на 1-м году – 452 часа, на 2-м – 461 час, на 3-м – 477 часов. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

### 2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с значительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Что же касается этапов предварительной и начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

При составлении плана-графика на год для групп этапа предварительной подготовки (5–7 лет) авторы программы опирались на анализ и обобщение опыта проведения учебно-тренировочного процесса в различных ДЮСШ и СДЮШОР, и столкнулись с проблемой отсутствия единого представления о проведении учебного процесса с этим контингентом.

Спортивно-оздоровительный этап (этап предварительной подготовки) включает в себя 3 года обучения. Особенности этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не прерываясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае.



Таблица 8

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп предварительной подготовки 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы												
		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	
Общая физическая	186	22	17	16	13	19	20	20	—	36	3	3	3	—
Спец. физическая	36	—	4	4	5	4	3	3	—	100	7	9	8	—
Техническая	100	—	12	11	11	10	9	8	—	22	2	2	1	—
Тактическая	22	—	2	3	3	2	2	1	—	14	0	1	0	—
Игровая	14	—	2	2	3	2	1	0	—	—	—	—	—	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	8	—	—	2	—	—	—	3	—	8	3	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	366	—	37	38	35	37	35	35	—	366	37	37	35	—
Теоретическая	18	—	1	1	3	1	3	2	—	18	2	2	2	—
Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Инструкторская и судейская практика	384	—	—	—	—	—	—	—	—	384	—	—	—	—

Таблица 7

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп предварительной подготовки 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы												
		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	
Общая физическая	169	—	18	15	12	11	15	20	—	33	3	3	2	—
Спец. физическая	33	—	3	4	4	5	4	2	—	91	5	7	8	—
Техническая	91	—	11	10	10	10	10	9	—	19	2	1	1	—
Тактическая	13	—	1	2	2	3	2	1	—	13	0	1	0	—
Игровая	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	6	—	—	—	2	—	—	2	—	6	2	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	331	—	34	34	32	34	33	33	—	331	32	34	33	—
Теоретическая	12	—	1	1	2	1	1	0	—	12	2	1	0	—
Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Инструкторская и судейская практика	343	—	—	—	—	—	—	—	—	343	—	—	—	—



**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп предварительной подготовки 3-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы												
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
Общая физическая	208	—	24	24	22	20	18	18	18	18	20	22	22	—
Спец. физическая	40	—	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	—
Техническая	112	—	9	10	11	12	13	13	13	12	11	11	10	—
Тактическая	24	—	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	1	—
Игровая	16	—	0	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	10	—	3	2	—	—	—	2	—	—	—	—	3	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	410	—	41	42	41	41	44	44	41	39	40	40	—	—
Теоретическая	24	—	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	—	—
Восстановительные мероприятия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>ВСЕГО</b>	<b>434</b>	<b>—</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>—</b>	<b>—</b>

Таблица 9

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая	123	16	14	12	10	10	12	8	9	10	10	12	—
Спец. физическая	71	6	10	8	6	8	6	6	6	6	6	3	—
Техническая	115	8	14	12	12	10	9	10	10	10	10	10	—
Тактическая	55	2	4	4	6	5	6	6	6	6	6	4	—
Игровая	52	4	2	4	6	4	4	4	6	6	6	4	—
Соревновательная (игры)	20	—	—	2	2	2	4	4	2	2	2	—	—
Контрольные испытания	16	4	—	4	—	—	—	4	—	—	—	4	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	452	40	44	46	42	41	41	42	39	40	40	37	—
Теоретическая	28	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	—
Восстановительные мероприятия	32	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	6	—
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>ВСЕГО</b>	<b>512</b>	<b>—</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>—</b>



Таблица 11

Примерный план-график распределения программной подготовки 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)											
	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь
Общая физическая	121	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14
Спец. физическая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая	118	10	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая	59	—	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Игровая	55	8	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Соревновательная (игры)	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	16	4	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	461	42	42	44	42	44	42	44	42	42	44	42
Теоретическая	30	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	34	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ВСЕГО	525	49	50	46	46	46	46	46	46	46	46	46

Таблица 12

Примерный план-график распределения программной подготовки 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)											
	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь
Общая физическая	120	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спец. физическая	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая	119	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Тактическая	65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Игровая	58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная (игры)	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Контрольные испытания	16	4	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	477	43	47	44	44	44	44	44	46	46	46	44
Теоретическая	32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ВСЕГО	545	51	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50



Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре – на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На учебно-тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 5–6-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивного тренировочного цикла. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой (табл. 13, 14, 15).

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема

**Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 1-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	Периоды																						
		подготовительный						соревновательный																
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь											
Общая физическая	115	10	10	8	7	7	7	8	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
	Спец. физическая	85	14	8	7	7	7	8	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Техническая	105	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Тактическая	70	4	6	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Игровая	80	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Соревновательная (игры)	45	—	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Всего часов соревновательных	20	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Контрольные испытания	45	—	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Всего часов соревновательных нагрузок	520	46	50	46	48	49	49	48	49	49	49	49	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
	Теоретическая	38	6	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	48	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Инструкторская и судейская практика	14	2	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ВСЕГО	620	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ОПЭ	СПЭ	10	10	8	7	7	7	8	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Этапы	1	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
переходный	1	10	10	8	7	7	7	8	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	2	10	10	8	7	7	7	8	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
ВСЕГО	14	2	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	48	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	14	2	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	48	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО	620	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 13

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 1-го года обучения (ч)



Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)	Периоды													
		Лето													
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
Общая физическая	122	26	12	12	10	8	8	8	10	10	10	10	6	8	12
	90	8	14	8	8	10	8	8	10	10	10	10	8	6	—
Спец. физическая	111	6	6	10	11	12	10	10	12	10	10	10	10	10	—
Техническая	74	4	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	—
Тактическая	85	2	4	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	9	—
Игровая	66	—	4	6	6	8	4	8	8	10	10	10	—	—	—
Соревновательная (игры)	20	6	4	—	—	—	4	—	—	—	—	—	—	6	—
Контрольные испытания	568	52	54	55	54	54	54	50	54	50	54	50	48	50	49
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	—
Теоретическая	52	6	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	—
Восстановительные мероприятия	20	4	2	—	2	—	2	—	—	2	2	2	2	—	—
Инструкторская и судейская практика	684	66	66	63	64	62	62	62	62	62	62	60	58	58	63
ВСЕГО		66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66

Примерный план-график недельного распределения программного материала в общеподготовительном (июль) и соревновательном (декабрь) мезоциклах для групп начальной специализации (ч)

Виды подготовки	Кол-во (ч)	Общеподготовительный МЦП					Микроциклы (недели)					Всего (ч)	
		Соревновательный МЦП					Микроциклы (недели)						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Общая физическая	26	10	10	4	2	—	8	1,5	1,5	2	2	2	2
Спец. физическая	8	—	—	4	4	—	10	2	2	2	2	2	2
Техническая	6	—	—	—	—	—	10	2	2	2	2	2	2
Тактическая	4	—	—	—	—	—	8	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Игровая	2	—	—	2	—	—	6	2	2	2	2	2	—
Соревновательная (игры)	—	—	—	—	—	—	8	2	2	2	2	2	2
Контрольные испытания	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	10	10	12	10	10	50	11	11	11	9	9	10
Теоретическая	4	2	2	—	—	—	4	2	2	2	2	2	—
Восстановительные мероприятия	6	—	—	—	—	—	4	—	—	—	—	—	—
Инструкторская и судейская практика	66	14	14	12	12	12	58	13	13	13	11	11	10
ВСЕГО		14	14	14	14	14	58	13	13	13	11	11	10

Таблица 15

Методическая часть

Таблица 14

Хоккей



суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. В табл. 15 в качестве примера представлены планы-графики распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы явствует, что микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировок занятий.

В табл. 16 показано примерное построение 3-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для группы начальной специализации 2-го года обучения. В означенном микроцикле представлены объемы отдельных видов подготовки, приходящиеся на каждый тренировочный день.

В заключительном звене технологии планирования – в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

Таблица 16

Примерное построение 3-го микроцикла общеподготовительного мезоцикла для группы начальной специализации 2-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общеподготовительная	1,5	1,0		0,5	0,5	0,5	
Специально-физическая	0,5	0,5		1,0	1,0	1,0	
Техническая	–	0,5		0,5	0,5	0,5	
Тактическая	–	–		–	–	–	
Игровая	–	–		0,5	0,5	1,0	
ВСЕГО	2	2		2,5	2,5	3,0	12

В табл. 17 – 20 представлены примерные планы-графики распределения программного материала по месячным (мезо)циклам для группы учебно-тренировочного этапа углубленной специализации 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения.

Таблица 17

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 1-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)											
	Периоды			соревновательный			подготовительный			Этапы		
июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	переходный
Общая физическая	110	26	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12
Спец. физическая	99	10	15	8	10	8	10	10	10	8	8	6
Техническая	99	4	12	10	10	8	10	10	10	8	8	5
Тактическая	83	6	8	8	8	8	8	8	8	10	3	–
Игровая	93	4	10	10	10	8	12	10	12	10	3	–
Соревновательная (игры)	75	–	7	8	8	8	10	8	8	8	–	–
Контрольные испытания	22	6	2	–	–	6	–	–	–	–	8	–
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	581	54	54	54	54	56	54	56	54	52	37	–
Теоретическая	48	6	4	4	4	6	4	4	4	4	4	–
Восстановительные мероприятия	54	6	4	4	4	6	4	4	4	4	8	–
Историческая и судейская практика	22	4	2	2	4	–	–	–	–	–	–	–
ВСЕГО	705	70	66	64	64	66	68	62	62	62	53	–



Виды подготовки	Количество (ч)	Периоды														
		соревновательный														
		ноябрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
Общая физическая	90	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	10
		10	16	8	8	8	8	8	8	12	8	10	8	10	8	9
Техническая	100	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10
Тактическая	98	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10
Игровая	100	6	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10
Соревновательная (игры)	84	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания	22	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
Всего часов соревнования-теплой и тренировочной нагрузки	589	56	56	56	54	52	56	54	52	56	54	52	54	54	54	45
Теоретическая	60	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	58	6	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
Инструкторская и судейская практика	24	6	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
ВСЕГО	731	76	74	66	66	64	70	62	62	62	64	62	64	62	63	—

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Таблица 19

Виды подготовки	Количество (ч)	Периоды														
		соревновательный														
		ноябрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
Общая физическая	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		99	14	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
Спец. физическая	99	6	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10
Техническая	88	6	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Тактическая	98	6	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10
Игровая	81	—	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
Соревновательная (игры)	22	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
Контрольные испытания	22	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
Всего часов соревнования-теплой и тренировочной нагрузки	587	58	59	55	51	53	55	53	55	53	55	53	51	53	51	48
Теоретическая	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	56	6	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
Инструкторская и судейская практика	22	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
ВСЕГО	719	74	75	65	61	63	67	65	61	63	65	61	63	61	64	—

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 2-го года обучения (ч)

Таблица 18



Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп углубленной специализации 4-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)	Периоды																				
		соревновательный																				
		подготовительный						этапы														
		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь									
Общая физическая	90	20	10	8	8	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Спец. физическая	100	8	16	10	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Техническая	96	6	10	10	10	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая	108	8	12	10	10	8	8	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Игровая	104	6	4	10	10	12	12	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Соревновательная (игры)	90	—	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания	22	6	—	—	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	610	54	60	58	56	54	56	54	56	54	56	54	56	54	56	54	56	54	56	54	52	—
Теоретическая	60	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	58	6	8	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8
Инструкторская и судейская практика	24	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
ВСЕГО	752	74	76	70	68	66	70	64	64	64	64	64	64	64	66	64	66	64	64	64	70	—

Примерный план-график недельного распределения программного материала в специально-подготовительном (август) и соревновательном (ноябрь) мезоциклах для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Количество (ч)	Общеподготовительный МЦП												Микроциклы (недели)												
		Микроциклы (недели)												Соревновательный МЦП												
		Микроциклы (недели)												Соревновательный МЦП												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5								
Общая физическая	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	—	
Спец. физическая	12	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—
Техническая	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—
Тактическая	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—
Игровая	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Соревновательная (игры)	12	—	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	—
Контрольные испытания	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	56	8	12	14	14	13	9	54	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	—
Теоретическая	6	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Восстановительные мероприятия	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—
Инструкторская и судейская практика	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	—
ВСЕГО	74	14	16	16	15	13	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	—



*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в газобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в газобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

### 3. Упражнения для развития физических качеств.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гириями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: ретби, борьба, гребля, сзда на велосипеде.

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

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многооскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с наибольшими отягощениями (20—30 % от макс.), выполнение емые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копыя, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

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

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Кулера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности — 5 км. Ходьба на лыжах — 3 км. Плавание, сзда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

### Специально-подготовительные упражнения

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

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

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



36 \_\_\_\_\_ Хоккей  
Таблица 22  
Примерное построение 2-го микроцикла соревновательного мезоцикла для групп углубленной специализации 3-го года обучения (ч)

Виды подготовки	Дни микроцикла						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Общefизическая	0,3	0,3	1,0	0,2	0,2	Отдых	
Специально-физическая	0,2	0,2	0,6	0,5	0,5	Официальная игра	
Техническая	0,5	0,5	—	0,5	0,5		
Тактическая	0,5	0,5	—	0,5	0,5		
Игровая	0,5	0,8	0,4	0,8	0,5		
Соревновательная	—	—	—	—	—	3	
ИТОГО (час)	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2	3 14	

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики хоккея, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей хоккеистов 13–16 лет. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, в сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

Следующим ходом технологии планирования является распределение программного материала мезоциклов (месячных циклов) по микро- (педельным) циклам. В табл. 21 для примера показаны планы-графики распределения материала подготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Из таблицы видно, что структура и содержание рассматриваемых мезо- и микроциклов имеют значительные различия.

В табл. 22 представлено примерное построение соревновательного микроцикла. Из таблицы явствует, что наибольший объем тренировочных нагрузок приходится на 2-й и 4-й дни микроцикла. Соревновательная нагрузка в виде официальной игры приходится на 6-й день. Рассматривая микроцикл по содержанию и направленности тренировочных дней, можно видеть, что 1-й, 2-й, 4-й и 6-й дни микроцикла имеют технико-тактическую и игровую направленность, а 3-й день — атлетическую.

## 2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности хоккеистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями

юных хоккеистов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

### 2.4.1. Физическая подготовка

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

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

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

#### Общеподготовительные упражнения

##### 1. Строение и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

##### 2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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



являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

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

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

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

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

#### 2.4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих систем подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке следует уделять должное внимание.

В табл. 23, 24 и 25 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 23

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея		Подготовка				Подготовка					
	Этап предварительной подготовки	Этап начальной подготовки	начальная специализация	углубленная специализация	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	4-и	
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+										
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+										
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на ступи	+										
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+										
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+										
6.	Бег скользящими шагами	+										
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+										
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+										
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+										



*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голенистоопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу): С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение — партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедер. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3×18 м, 6×9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног — когда руками выполняются частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

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

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

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так как физиологической основой выносливости хоккеистов



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+	+	+	+						
11.	Линная обводка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка												
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов				+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой												
16.	Финт с изменением скорости движения												
17.	Финт головой и туловищем												
18.	Финт на бросок и передачу шайбы												
19.	Финт – ложная потеря шайбы												
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+											
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)												
22.	Удар шайбы с длинным разгоном												
23.	Удар шайбы с коротким разгоном (щелчок)												
24.	Бросок-подкидка												
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы												

Продолжение табл. 24

№ п/п	Приемы техники хоккея	Год обучения													
		Этап предварительной подготовки				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
		1-и	2-и	3-и	4-и	1-и	2-и	3-и	4-и	1-и	2-и	3-и	4-и		
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+											
2.	Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+												
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+											
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекадывкой-нием крюка клюшки через шайбу														
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы														
6.	Ведение шайбы дозирован-ными толчками вперед														
7.	Короткое ведение шайбы с перекадыванием крюка клюшки														
8.	Ведение шайбы коньками														
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед														

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 24



№ п/п	Приемы техники хоккея		Этап предварительной подготовки				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	4-и	
21.	Выпад, гребок приседания на одной и двух ногах													
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления													
23.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении													
24.	Кувалда в движении													
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении													
26.	Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости													
27.	Комплекс приемов техники по передвижению на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования													

Окончание табл. 23

№ п/п	Приемы техники хоккея		Этап предварительной подготовки				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	4-и	
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами													
11.	Торможения полуплугом и плугом													
12.	Старт с места лицом вперед													
13.	Бег короткими шагами													
14.	Торможение с поворота туловища на 90° на одной и двух ногах													
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (пербежка)													
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами													
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда													
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами													
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами													
20.	Повороты в движении на 180° и 360°													

Продолжение табл. 23



№ п/п	Приемы техники хоккея													
	Этап предварительной подготовки		Этап начальной подготовки		начальная специализация		глубокая специализация							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1-и	2-и												
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Приемы техники передвижения на коньках													
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)									+				
6.	Передвижение вперед выпадами													
7.	Торможение плугом, полуплугом													
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами													
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря													
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями													

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

Таблица 25

1	2													
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока													
27.	Броски шайбы с неудобной стороны													
28.	Остановка шайбы крюком, клюшкой и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям													
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания													
32.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем.													
33.	Остановка и толчок соперника плечом													
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра													
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой													

Окончание табл. 24



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена			+	+	+	+						
25.	Легенаравненное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки							+					
26.	Легенаравненное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена												
27.	Отбивание шайбы штакетом стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена												
28.	Отбивание шайбы штакетом в шпатаге												
29.	Легенаравненное отбивание шайбы штакетом в определенной точке хоккейной площадки												
30.	Отбивание шайбы штакетом с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+	+	
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой							+	+	+	+	+	

Продолжение табл. 25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+										
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+								
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+							
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена					+	+	+					
<i>Техника езды вратаря</i>													
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпатаге							+	+				
17.	Ловля шайбы на бинн								+				
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени							+	+				
<i>Отбивание шайбы</i>													
19.	Отбивание шайбы бинном стоя на месте			+	+	+							
20.	Отбивание шайбы бинном с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках				+	+	+						
21.	Отбивание шайбы бинном с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена												
22.	Отбивание шайбы коньком												

Продолжение табл. 25



### 2.4.3. Тактическая подготовка

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

В табл. 26–27 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

	Владение клюшкой и шайбой													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
32.					+	+	+	+	+	+				
33.														
34.					+	+	+	+	+					
35.														
36.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37.								+	+	+	+	+	+	+
38.									+	+	+	+	+	+
39.										+	+	+	+	+



Продолжение табл. 26

№ п/п	Принимы командных тактических действий													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	+													
2.	+	+												
3.	+	+	+											
4.	+													
5.	+	+												
6.	+	+	+											
7.	+	+	+											
8.	+	+	+											
9.	+	+	+											
10.	+	+	+											
11.	+	+	+											
12.	+	+	+											
13.	+	+	+											
14.	+	+	+											

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Принимы тактики обороны													
	Принимы тактики атакующих действий													
	Принимы групповых тактических действий													
1.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Организац. действия при вбрасывании судей шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организац. действия при вбрасывании судей шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих												
4	Выход из зоны защиты через защитников												
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач												
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны												
7	Атака с хода												
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих												
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего												
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников												
11	Игра в неравновесных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3												
12	Игра в нападении в численном меньшинстве												

Окончание табл. 26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Атакующие действия без шайбы												
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем												
<i>Групповые атакующие действия</i>													
1	Передвижение по льду и надолго, в крюк клюшки партнера и на свободное место												
2	Передвижение в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием ваннем борта												
3	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач												
4	Тактическая комбинация – «скрещивание»												
5	Тактическая комбинация – «стенка»												
6	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»												
7	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»												
8	Тактическая комбинация – «заслон шайбы»												
9	Тактическая комбинация – «заслон»												

Продолжение табл. 26



### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

Таблица 28

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Этап предварительной подготовки				Этап начальной подготовки				Год обучения			
		1-й		2-й		1-й		2-й		1-й		2-й	
		1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	1-и	2-и	3-и	4-и
1.	Физическая культура и спорт в России	4	2	2	2	2	2						
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
3.	Этапы развития отечественного хоккея					4	4	4	2	2	2	2	2
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Травматизм в спорте и его профилактика				2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Характеристика систем подготовки хоккеистов							2	2	2	2	2	2
8.	Управление подготовкой хоккеистов									2	2	2	2

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Примеры тактики хоккея	Тактика игры вратаря													
		Выбор позиции в воротах													
		1-й		2-й		3-й		1-й		2-й		1-й		2-й	
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника														
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Перехват и оставовка шайбы														
5.	Выбрасывание шайбы														
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне														
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке														



Темы теоретической подготовки (табл. 28)

*Физическая культура и спорт в России*

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

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

*Этапы развития отечественного хоккея*

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

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержания игровой деятельности. Большой объем контактных элементов единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Год обучения											
		Этап преподавательной подготовки			Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный этап			Углубленная специализация		
		1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и	1-и	2-и	3-и
9.	Основы техники и технической подготовки		6	6	4	4	4	4	4	4	2	2	2
10.	Основы тактики и тактической подготовки				2			4	4	4	4	4	4
11.	Характеристика физических качеств и методики их воспитания	2						2	2	2	2	4	4
12.	Соревнования по хоккею	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
13.	Психологическая подготовка хоккеиста										2	2	2
14.	Разработка плана предстоящей игры										4	4	6
15.	Установка и разбор игры				4	6	6	18	20	24	24	28	28
	ИТОГО	12	18	24	28	30	32	38	44	48	54	60	60



### *Травматизм в спорте и его профилактика*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

### *Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционального состояния этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

### *Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов – планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный. Технологическая составляющая планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

### *Основы техники и технической подготовки*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разнообразность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколымавок видеозаписи.

### *Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

### *Характеристика физических качеств и методика их воспитания*

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

### *Соревнования по хоккею*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

### *Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на фор-



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

#### *Разработка плана предстоящей игры*

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

#### *Установка на игру и ее разбор*

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

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

### ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

#### **ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего



уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

#### ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

#### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятые игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревнований волевой деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Недержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на

коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

#### Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

#### РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом исполь-



зуют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### **РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ**

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротеменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространии с большим количеством объектов, например игру по всему полю с различным составом команд и в две шайбы.

#### **РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

#### **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревнователь-

ного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ**

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

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

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

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



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

### ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
  - развитие оперативного мышления;
- 2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настроиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы психо-психического восстановления.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патристическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требования, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патристическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, приучения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивости



вых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

## 6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переклочения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межцикловых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, подерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;



• строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

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

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

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировок рекомендуются принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

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

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

В качестве психологических средств восстановления используются различные психотерапевтические приемы регуляции психичес-

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

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



1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Бег 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег 6×9 м (с).
4. Бег лицом вперед по малой восьмерке.
5. Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота.
6. Броски шайбы в ворота с места (балл) (5 бросков с отметки 7 м от ворот).

#### Оценка уровня подготовленности юных хоккеистов групп учебно-тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности групп начальной специализации применяются следующие тесты (вне льда) — 11–12 лет.

1. Бег 30 м со старта (с) — оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) — оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) — оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) — оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
6. Тест Купера: 12-минутный бег (м).

Для оценки специальной физической подготовленности групп начальной специализации (на льду) — 11–12 лет.

1. Бег 30 м на коньках — оцениваются стартовая скорость — *время 1-го 10-метрового отрезка* и дистанционная — *время 3-го 10-метрового отрезка*.
2. Челночный бег 4×54 м — оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с значительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4×54 м, проводится тест 5×54 м.

#### Оценка и контроль технико-тактической подготовленности в группах учебно-тренировочного этапа

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному расхождению их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестируемых процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) — оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата — 6 бросков, с удобного — 4 броска.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

#### Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревно-



*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

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

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУПП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).
4. Бег 20 м спиной вперед (с).
5. Челночный бег 6×9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки).

## 7. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

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

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.



няется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доедет хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. **Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

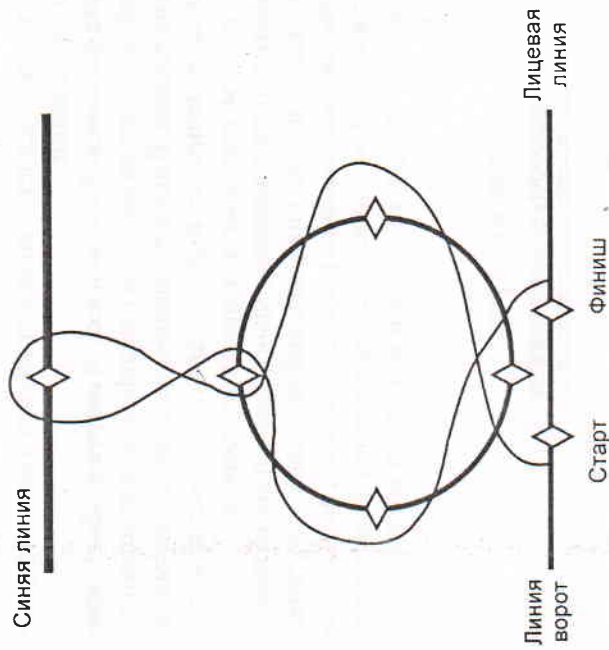


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы

*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осадить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.



вательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее – двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по эксперментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теория и методика хоккея», Са-вин В.П., 2003 г.)

#### Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. **Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
3. **Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выпол-



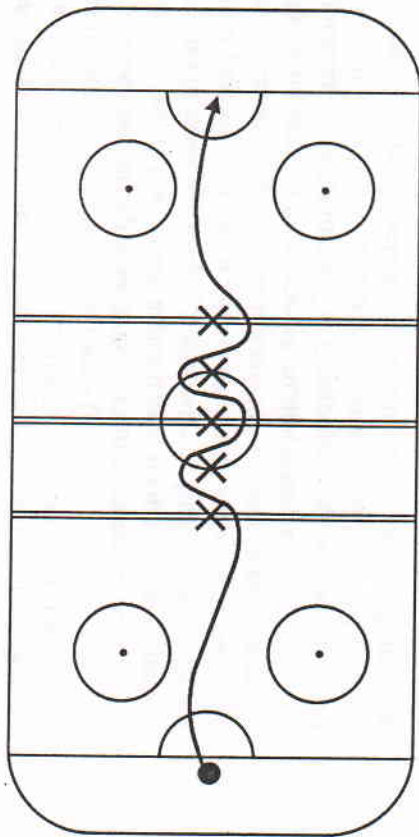


Рис. 2. Обводка пяти стоек

4. **Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. **Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

В табл. 29 и 30 приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов предварительной и начальной подготовки, а также начальной и углубленной специализации учебно-тренировочного этапа. Они представляют собою усредненные показатели многократ-

ных тестирований и являются ориентиром и средством контроля для тренеров и хоккеистов в процессе многолетней подготовки.

Таблица 29  
Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для групп предварительного и начального этапов

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы					
	предварительной подготовки			начальной подготовки		
	Годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической</i>						
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,88	4,59	4,32	4,25	4,17	4,12
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	127,11	139,1	147,8	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23	31	37	41	43
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,38	8,16	7,56	7,17	6,93	6,81
Челночный бег 4×9 м	12,92	12,13	11,25	11,03	10,89	10,73
Комплексный тест на ловкость (с)	17,76	17,16	17,01	16,88	16,69	16,61
<i>По специальной физической и технической</i>						
Бег на коньках 20 м (с)	4,98	4,59	4,36	4,28	4,21	4,18
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	7,39	6,78	6,33	6,27	6,22	5,94
Челночный бег на коньках 6×9 м (с)	17,67	16,93	16,68	16,47	16,32	16,24
Слаломный бег 6/ш (с)	13,89	13,37	12,99	12,39	12,10	11,98
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	—	—	—	8,3	7,9	7,7
Слаломный бег с/ш (с)	17,13	15,73	14,98	14,42	14,19	14,03



3. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подборолок должен быть выне перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубоким присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

6. **Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. **Челночный бег 5х54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

7. **Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. **Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. **Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды — как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

*Правила.* С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

#### Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчком одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).



5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи. Выпускники спортивной школы должны получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ и СДЮШОР.

## 9. ПРИМЕРНЫЕ БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микrocикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

В табл. 31 представлены примерные блоки тренировочных заданий по совершенствованию технического мастерства хоккеистов в завершающих бросках шайбы.



Таблица 30

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности групп начальной и углубленной специализации

Контрольные упражнения (тесты)	Учебно-тренировочный этап					
	Начальная специализация			Углубленная специализация		
	Годы					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
<i>По общей физической подготовленности</i>						
Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5	13
Бег 400 м (с)	74	70	66	64	62	60
Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18	20
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	10	12	14	15	16
Бег 3000 м (мин)	—	—	12,6	12,3	12,0	11,8
<i>По специальной физической и технической</i>						
Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4	4,3
Челночный бег 5×54 м (с)	38,0	38,4	46,0	45,0	44,0	43,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22	21
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
Броски шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10	10

## 8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.



1	2	3	4
<p>Задача – повышение уровня эффективности, надежности, стабильности и вариативности бросков шайбы в условиях адекватных соревновательной деятельности</p>			
Учебно-тренировочный этап	<p>1. Выполнение бросков шайбы из разных исходных положений (и.п.): спиной к цели, стоя на коленях, в падении. С удобной и неудобной стороны.</p> <p>2. Выполнение бросков шайбы в проессе ведения, обводки, в силовом единоборстве.</p> <p>3. Выполнение бросков шайбы после быстрого приема и подработки в сложной игровой ситуации при плохой передаче партнера: идушей резко в ноги хоккеисту, надолго, далеко вперед, в стороне и сзади от него.</p> <p>4. Выполнение бросков шайбы в противоборстве с вратарем, в сложных игровых ситуациях, а также выполнение буллитов.</p> <p>5. Выполнение бросков шайбы в сложных условиях соревновательной деятельности.</p>	<p>15 бросков в серии. Всего 3 серии</p> <p>10 бросков в серии. Всего 3 серии</p> <p>15 бросков в серии. Всего 2 серии</p> <p>– « –</p>	<p>Упражнения проводятся на льду хоккейного поля.</p> <p>Целевая установка:</p> <p>1. Выполнять броски шайбы с достаточной возможной силой и точностью попадания в цель.</p> <p>2. Упражнения выполняются в армении, при этом темп колеблется от среднего до максимального.</p> <p>3. В тренировочных занятиях сначала эти упражнения выполняются в относительно простых условиях, затем в сложных модельных ситуациях игрового действия.</p> <p>4. Упражнение 1:1 при выходе нападающего по центру, с края слева и справа, из-за ворот. Сначала выполняются в простых, а затем в сложных условиях.</p> <p>5. Сначала комплекс игровых упражнений выполняется в относительно сложных условиях, затем в простых, а затем в сложных условиях.</p>

\* Направленность блока – совершенствование технического мастерства в бросках шайбы.

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_, избранным видом спорта \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_  
 Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 Город, республика \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Рост, см	Масса тела, кг	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Физическое развитие		Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР	Этап предварительной подготовки: 1-и 2-и 3-и	Этап начальной подготовки: 1-и 2-и 3-и
						МЛ/мин	МЛ/мин/кг			
Заклечение врача										



Этап подготовки, год обучения	1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап. Группы начальной специализации: 1 год, 2 год, 3 год, 4 год. Углубленная специализация: 1 год, 2 год, 3 год, 4 год.	Броски выполняются на технику и точность попадания в цель. 1. Броски выполняются с одной точки, расположенной напротив ворот на расстоянии 9 м в заданную точку (из одной точки в одну точку). 2. Броски выполняются из одной точки (9 м от ворот) в разные заданные точки в воротах. 3. Броски выполняются из разных точек в воротах. 4. Броски выполняются из разных точек (расстояние 9 м) в разные заданные точки в воротах. 5. Броски выполняются по методу сброса жаемых заданий. 5 бросков с 5 м после чего 5 бросков с 15 м 5 бросков с 7 м и 5 бросков с 11 м Затем 10 бросков с 9 м	Броски выполняются на технику и точность попадания в ворота. 10 бросков с интервалом между бросками 5-6 с	Броски выполняются на технику и точность попадания в ворота. 10 бросков с интервалом между бросками 5-6 с, при смене позиции 12 с	Броски выполняются на лдлу хоккей-ного поля в мишени, подвешенные в выполнении технических правильно и попасть в цель. Броски выполняются произвольно без провагления максимальных мышечных напряжений
<i>Задача – совершенствование техники и точности попадания в бросках шайбы</i>				
Этап подготовки, год обучения	1	2	3	4

Примерная схема блока тренировочных заданий для групп учебно-тренировочного этапа

Продолжение табл. 31

Учебно-тренировочный этап	1	2	3	4
1. Броски шайбы на силу с большим ее разном в подготовительной фазе (300-400 г) по льду 2. Броски утяжеленной шайбы (кистевые броски) 3. Броски шайбы на силу с коротким ее разном в подготовительной фазе (кистевые броски) 4. Кистевые броски утяжеленной шайбы (250-300 г) с провагением максимум взрывной силы кистями рук в основной фазе 5. Броски шайбы на дальность 6. Броски равновесных шайб. В серии 10 бросков утяжеленных шайб, 10 бросков – обычных, между ними интервал 1,5-2 мин 7. Выполнение бросков шайбы на быстроту (скорострельность)	10 бросков на силу с большим ее разном в подготовительной фазе (300-400 г) по льду 2. Броски утяжеленной шайбы (кистевые броски) 3. Броски шайбы на силу с коротким ее разном в подготовительной фазе (кистевые броски) 4. Кистевые броски утяжеленной шайбы (250-300 г) с провагением максимум взрывной силы кистями рук в основной фазе 5. Броски шайбы на дальность 6. Броски равновесных шайб. В серии 10 бросков утяжеленных шайб, 10 бросков – обычных, между ними интервал 1,5-2 мин 7. Выполнение бросков шайбы на быстроту (скорострельность)	10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин	1. Слевая установка – провагение максимум взрывной силы в финальной фазе броска. 2. Броски выполняются в парах. Партнеры располлагаются друг против друга на расстоянии 20 м. 1-й бросает шайбу партнеру с максимальной силой. 2-й принимает ее малой силой. 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин	1. Слевая установка – провагение максимум взрывной силы в финальной фазе броска. 2. Броски выполняются в парах. Партнеры располлагаются друг против друга на расстоянии 20 м. 1-й бросает шайбу партнеру с максимальной силой. 2-й принимает ее малой силой. 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин 10 бросков в серии. Всего 2 серии, интервал между сериями 3-4 мин
<i>Задача – провагение быстроты и силы броска шайбы (скорострельность)</i>				



Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Рост, см	Масса тела, кг	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Физическое развитие		МСК	Мл/мин/кг	Заключение врача
						Мл/мин	Мл/мин/кг			
Учебно-тренировочный этап начальной специализации: 1-й 2-й										
Учебно-тренировочный этап углубленной специализации: 1-й 2-й 3-й 4-й										
Этап спортивного совершенствования										

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность	Общая	Специальная	Малая восьмерка, с	Тренировочная и соревновательная деятельность	Количество	Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/занятий	Лучшие спортивные результаты	Исходные данные при зачислении в ЛЮСС, СЛЮ-ШОР	Этап предварительной подготовки: 1-й 2-й 3-й	Этап начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й

Продолжение индивидуальной карты спортсмена

Продолжение индивидуальной карты спортсмена



Тренировочная и соревновательная деятельность	Количество	Лучшие спортивные результаты	Учебно-тренировочный этап начальной специализации	Учебно-тренировочный этап углубленной специализации	СС: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й
Дата обследования					
Бег на 30 м					
Прыжок в длину с места					
Челночный бег 3x10 м, с					
Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во повторений					
Бег на 30 м, с					
Челночный бег 3x54 м, с					
Малая восьмерка, с					
Тренировочных дней/занятий					
соревновательных дней/занятий					
Лучшие спортивные результаты					

## ЛИТЕРАТУРА

1. Букашин А.Ю., Колузанов, В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
3. Зеличюк В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
8. Сакин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
9. Сакин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
1. Нормативная часть .....	5
2. Методическая часть .....	9
2.1. Организационно-методические указания .....	9
2.2. Учебный план .....	15
2.3. План-схема годичного цикла подготовки .....	18
2.4. Программный материал для практических занятий .....	36
2.4.1. <i>Физическая подготовка</i> .....	37
2.4.2. <i>Техническая подготовка</i> .....	42
2.4.3. <i>Тактическая подготовка</i> .....	53
3. Теоретическая подготовка .....	59
4. Психологическая подготовка .....	65
5. Воспитательная работа .....	71
6. Восстановительные мероприятия .....	73
7. Контроль за подготовкой юных хоккеистов .....	76
8. Инструкторская и судейская практика .....	89
9. Примерные блоки тренировочных заданий .....	91
Литература .....	99

Учебное издание

## Хоккей

Примерная программа

Редактор *Ю.Г. Казанцев*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Л.В. Дружшина*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректор *Л.В. Лапина*

Компьютерная верстка *О.Ю. Шепетухи*

Подписано в печать 21.09.2006. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 6,5. Уч.-изд. л. 6,2. Тираж 1500 экз.

Изд. № 1129. С – 71. Заказ №6797.

ОАО «Издательство «Советский спорт».

105064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (495) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ФГУП «Пронзодствленно-издательский комбинат ВИНТИИ».

140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр.-т, 403.

Тел. (095) 554-21-86



Таблица 4

Приемные нормативы для зачисления в группу  
учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные показатели
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>		
1.	Бег 30 м (с)	5,2
2.	Тройной прыжок (м)	5,20
3.	Отжимание (кол-во)	15
4.	Бег 20 м спиной вперед (с)	6,5
5.	Челночный бег 6x9 (с)	14,8
<i>Специальная физическая подготовка (на льду)</i>		
1.	Бег 30 м (с)	5,20
2.	Бег спиной вперед 30 м (с)	7,1
3.	Челночный бег 6x9 (с)	16,8
4.	Бег по кругу (с)	19,2
<i>Техническая подготовка (на льду)</i>		
1.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	22,0
2.	Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	8,2
3.	Броски шайбы в ворота (балл)	4
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,6

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфика игры «хоккей», основных концепций теории и методике хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Специализированные занятия по хоккею начинаются с 11–12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ и СДЮШОР топ-лиги переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в хоккее хоккеисты достигают в возрасте 18–20 лет, а наивысших результатов достигают в возрасте 25–28 лет.