

**Государственное автономное учреждение Псковской области
«Дирекция спортивных сооружений»**

Согласовано
Решением тренерского совета
Протокол от 13.07.2020 № 6

Утверждаю
Директор ГАУ ПОО «Дирекция
спортивных сооружений»
И.В.Штылин
_____ 2020 г.



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

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 года № 373

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки - 3 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

2020 г.

Содержание

Пояснительная записка	5
1. Нормативная часть	8
1.1. Задачи деятельности Учреждения	8
1.2. Структура тренировочного процесса	9
1.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка	10
1.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, психологическая	12
1.2.3. Период отдыха	15
1.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия	16
1.2.5. Инструкторская и судейская практика	17
1.2.6. Тестирование и контроль	18
1.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	19
1.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической	20
1.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий)	23
1.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	26
1.6. Перечень тренировочных мероприятий	27
1.7. Требования к научно-методическому обеспечению	29
1.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
1.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	31
1.10. Требования к объему тренировочного процесса	32
1.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	32
1.12. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	33
1.13. Структура годичного цикла	35
1.14. Режим тренировочной работы	37
1.15. Предельные тренировочные нагрузки	38
1.16. Предельный объем соревновательной деятельности	39
1.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки	39
2. Методическая часть	40

	3
2.1.Проведение отбора лиц для зачисления на спортивную подготовку	40
2.2.Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	41
2.3.Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	45
2.4.Проведение тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	47
2.4.1.Техника безопасности в процессе подготовки	48
2.4.2.Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий на льду	49
2.4.3.Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий в спортивном зале	49
2.4.4.Требования безопасности в аварийных ситуациях	50
2.4.5.Требования безопасности по окончании тренировочных занятий	50
2.5.Планирование спортивных результатов	50
2.6.Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств, и методов	51
2.6.1.Распределение программного материала для проведения тренировочных занятий	51
2.6.2.Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке	60
2.6.3.Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке	66
2.6.4.Программный материал для проведения занятий по теоретической подготовке	69
2.7.Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	70
2.8.Планы восстановительных мероприятий	72
2.9.Планы инструкторской и судейской практики	75
3. Система контроля и зачетные требования	76
3.1.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	76
3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля	78
3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования	80

3.3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки спортсменов	80
3.3.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования	83
4. Перечень информационного обеспечения	86
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	87

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее – Программа) Государственного автономного учреждения Псковской области «Дирекция спортивных сооружений» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – ФССП), утвержденным приказом Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373. В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта хоккей имеет одну дисциплину:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Хоккей	003 001 4 6 1 1 Я

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», содержит нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для спортивных сборных команд Псковской области по виду спорта «хоккей».

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

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

Характеристика вида спорта «хоккей», его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Хоккей – олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб. На матч обычно заявляют 17—22 игрока от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом соревнований. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий), учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Реализация тренировочного процесса осуществляется на этапах спортивной подготовки:

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

Основная цель многолетней подготовки юных хоккеистов — подготовка хоккеистов высокой квалификации, которая достигается путём решения следующих задач:

- привлечение детей и подростков к занятиям видом спорта «хоккей»;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-этических качеств личности.

Основные показатели работы Учреждения по виду спорта «хоккей» – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению индивидуальных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), результаты выступлений в соревнованиях, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Псковской области. В структуре системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

на этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдение тренировочного плана, режима, восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; на этапе высшего спортивного мастерства:
- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Псковской области;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей».

Нормативная часть Программы содержит основные требования по объему тренировочной работы, режиму тренировочной деятельности, возрасту, количественному и качественному составу лиц, проходящих спортивную подготовку, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности.

Задачами деятельности Учреждения являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «хоккей»;
- разработка и реализация программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- организация и осуществление тренировочного процесса на основе разработанной в соответствии с требованиями ФССП программы спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов.

Основными задачами и направленностью этапов многолетней подготовки являются:

этап начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;

- освоение основ техники и тактики хоккея;

- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля.

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- всесторонняя физическая подготовленность;

- развитие специальных физических качеств,

- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,

- освоение игровой деятельности;

- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;

- формирование устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея;

- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;

этап совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;

- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;

- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме

Программы;

этап высшего спортивного мастерства:

- максимальное использование средств, способных вызывать быстрое протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, возрастают объемы специальной физической, психологической, тактической подготовки.

1.2. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса включает: виды подготовки, связанные с физическими нагрузками; виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, психологическая; периоды отдыха; восстановительные и медико-биологические мероприятия; инструкторскую и судейскую практику; тестирование и контроль; период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

1.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка

Спортивная подготовка по хоккею связана с физическими нагрузками и включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку. Развитие основных физических качеств хоккеиста осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармоничного развития, но и чисто спортивными интересами.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. На этапе начальной подготовки большое внимание уделяется ОФП, по мере спортивного роста постепенно повышается удельный вес СФП.

Средствами ОФП и СФП у хоккеистов развиваются следующие физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость (координация), гибкость.

Быстрота необходима в хоккее, это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы хоккеисты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание). Особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями), к выполнению которых подходят постепенно и осторожно, особенно с начинающим спортсменам.

Выносливость — важнейшее качество, необходимое для любого упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения. Гибкость развивают общеразвивающими упражнениями, включаемыми в тренировочные занятия с этой целью.

Ловкость (координация) — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным. Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Техническая подготовка. Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п. При обучении технике хоккейных упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности.

Тактическая подготовка. Тактика хоккеиста — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которая поставлена перед спортсменами в данном соревновании, от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Во всех случаях следует знать своих

соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмены получают в процессе соревновательной деятельности. Поэтому совместно с тренером они тщательно изучают и анализируют тактику соперников, ход любого соревнования, определяют, какие факторы способствуют успеху.

1.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, психологическая

Теоретическая подготовка спортсменов проводится в формах - беседы, лекции, семинары, рассказы, комментарии, пояснения, изучение передового спортивного опыта, просмотр и анализ тренировочных и соревновательных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы и т.д.

Перечень основных разделов теоретической подготовки каждого спортсмена:

1) общие понятия системы физического воспитания и спорта, история и перспективы ее развития в нашей стране и в мире;

2) история развития спортивного движения и вида спорта «хоккей» в стране и в мире, выдающихся спортсменов и уровень достижений в хоккее;

3) научно-практическое обоснование техники и тактики хоккея, методика овладения технико-тактическими действиями и пути их совершенствования;

4) цель, задачи, этапы и принципы, средства и методы, физиологические основы спортивной тренировки;

5) влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека в различные периоды возрастного развития;

6) основы контроля и самоконтроля состояния организма спортсмена, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте;

7) основы личной и общественной гигиены, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание и сон спортсмена;

8) индивидуальные морфофункциональные и психические особенности, слабые и сильные стороны своей подготовленности, переносимость нагрузки и продолжительность процессов восстановления, что требует изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики;

9) основы инструкторской и судейской практики;

10) основы и формы самообразования и самовоспитания в спортивной сфере;

11) правила и культура общения и поведения в спортивном коллективе, правила и культура ведения спортивной борьбы, правила и исторические традиции спортивных соревнований.

Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература. В спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется

осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

Психологическая подготовка спортсмена – важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

Психологическая подготовка проходит в условиях тренировочных занятий, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях создаются ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия.

В подготовительной части занятия используют упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части применяются упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности хоккеистов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях

соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера хоккеиста, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Психологическую подготовку спортсмена разделяют на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности. Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством. К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.); развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную — перед выступлением и в течение его. Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности команды соперников, их особенностях;
- определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсменов волевых качеств, уверенности и

оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсменов;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым матчем;

- психологическое воздействие в перерывах между матчами и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного матча.

1.2.3. Периоды отдыха

Период отдыха, так называемый переходный период, необходим для восстановления сил спортсменов после напряженного соревновательного сезона. Цель этого периода — подвести спортсменов к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшими, здоровыми, не снизившими своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности. После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых.

Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном процессе является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Продолжительность пауз отдыха в процессе тренировки планируется с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Период восстановления протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, замедляются. Длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от задач и используемого метода тренировки. В интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, ориентируются на частоту сердечных сокращений. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности различают следующие типы интервалов:

- полные интервалы - продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

- неполные интервалы - упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к исходному уровню;

- сокращенные интервалы - повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы - упражнения повторяются через промежутки времени, в 1,5-2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

1.2.4. Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Неотъемлемой составной частью плана тренировки является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Наиболее естественными из всех используемых, являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. При правильном использовании педагогических средств у спортсменов после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у хоккеистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание, массаж и его разновидности. При планировании использования восстановительных средств учитывают, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор

восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого хоккеиста.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Заключение врача о состоянии каждого спортсмена, позволяет тренеру более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

На основании заключения врача составляются индивидуальные рекомендации:

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

1.2.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Проводят ее со спортсменами групп тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В рамках Программы спортсменов готовят к роли помощников тренера и проведению занятий, судействе соревнований в качестве судей.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать ход игры;
- 4) определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его со спортсменами групп начальной подготовки под наблюдением тренера.

Для выполнения требований, соответствующих квалификационной категории спортивных судей, спортсмены осваивают следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

1.2.6. Тестирование и контроль

Средства и методы контроля носят педагогический, психологический, медико-биологический характер. Существуют несколько видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический, самоконтроль и др. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма. Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля в хоккее является контроль исходного уровня возможностей спортсмена к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);

- фонд двигательных умений и навыков;

- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение хоккеистов по группам и конкретизация программы тренировочного процесса. Контроль внешних факторов, воздействующих на спортсменов, включает:

- контроль внешних условий

- контроль воздействия тренера (профессиональность действий).

Контроль двигательной деятельности хоккеиста включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и

навыков;

- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

- контроль взаимодействий хоккеистов (групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);

- контроль функционального состояния организма спортсмена.

Состояние специальной физической подготовленности оценивается с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным. Данные контроля заносятся в учетную документацию тренера:

- 1) журнал учета работы группы (списочный состав, количество часов, посещаемость занятий);
- 2) протоколы тестирования;

3) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками).

Виды педагогического контроля. Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов Программы. Он позволяет внести уточнения в планирование тренировочных задач, средств и методов их решения. Проверяются выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; знания, умения и навыки для планирования индивидуальных занятий. Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью хоккеиста и достижения эффекта занятия. Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом тренировочном занятии в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния спортсменов. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия). Методы биохимического контроля. В Учреждении проводятся медицинские обследования хоккеистов, дающие информацию о функциональном состоянии организма, готовности выполнять физические нагрузки.

1.2.7. Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Спортивные соревнования - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы со спортсменами в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплин, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Спортивные соревнования являются продолжением тренировочного процесса. Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества тренировочной работы.

Соревнования делятся на контрольные, отборочные, основные. К основному старту подходят через серию отборочных соревнований. Количество стартов, участие в тренировочных мероприятиях определяется в соответствии с этапом спортивной подготовки и календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

1.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого спортсмена высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: общеразвивающие упражнения, бег, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки ставятся на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с тренировочного этапа, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. В теории и методике хоккея, выделяют следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности центральной нервной системы, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, у юных хоккеистов быстрее формируются двигательные навыки. Освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала начинают уже на этапе начальной подготовки. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что

обучение осуществляется преимущественно в стандартных условиях.

На тренировочном этапе техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам следят за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, поощряют индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения. Основным требованием на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов.

Техническая подготовка осуществляется в единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе строится на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет хоккеистам сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью делается на освоение индивидуальных тактических действий. На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий.

Решение основных задач тактической подготовки на этапах начальной

подготовки и тренировочном этапе обеспечивается: обучением хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности; совершенствованием способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплу. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия и развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:

- содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;
- совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;
- психологическая подготовка к конкретному матчу.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе теоретическая подготовка охватывает круг общих вопросов:

- историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методику тренировки хоккеиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;

-восстановительные мероприятия.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

Помимо этого, теоретическая подготовка включает вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки.

1.4. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Рекомендации для спортсменов с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса.

В построении тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделяют наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки используются средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов начинают с 11-12 летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации; защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с тренировочного этапа, в тренировочный процесс хоккеистов включаются упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке для защитников акцент делается на повышение силовых возможностей. Для

нападающих - в большей степени упражнения скоростно-силовой направленности. Учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

Вратарь в хоккейной команде занимает особое положение, можно сказать, что это половина команды. Успешная игра вратаря, его способность защитить ворота придает уверенности действиям партнерам на площадке и позволяет им уделить больше внимания атаке. Действия вратаря и его задача сводятся к одному - не пропустить шайбу в ворота. Для этого у вратаря должны быть такие незаменимые качества, как: ловкость, игровое понимание, скорость мышления, умение хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, то есть выполнять все, что умеет делать любой хоккеист. Вратарь должен обладать еще и качествами, присущими вратарю в особой степени: умением правильно оценивать игровую ситуацию; умением мгновенно принимать решения и столь же быстро выполнять движения для ловли и отражения шайбы; смелостью, так как он часто подставляет себя под удар; психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря намного выше, чем у полевых игроков; отличным зрением и реакцией, так как он должен уметь быстро фиксировать взгляд на шайбе, летящей с большой скоростью, реагировать на внезапные броски; умением расслабляться и др.

Основная задача защитников — обезопасить в игре свои ворота от атак противника. В обороне они располагаются так, чтобы помешать противнику с шайбой двигаться прямо на ворота. Для этого защитник, атакующий противника (т. е. пытающийся отобрать шайбу), располагается впереди другого защитника, который страхует его. Если противник один движется по центру к воротам, то диагональное расположение защитников исключается. Главное в этом случае — согласованно преградить путь противнику с шайбой.

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

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

Если защитник не успеет помешать броску или если противник бросит шайбу издалека, то защитник может закрыть часть ворот туловищем, но так, чтобы не закрывать видимость вратарю. Чтобы плотно держать противника, «открывающегося» в опасной зоне перед воротами защитник, использует и приемы блокировки.

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

Одного игрока, прорвавшегося к воротам противника, целесообразно атаковать в зоне защиты.

Нескольких игроков противника,двигающихся к воротам, следует атаковать перед линией зоны защиты. Замедлив движение противника с шайбой или нарушив прямолинейность его бега, можно рассчитывать, что другие его игроки окажутся в положении «вне игры».

Защитники должны участвовать в атаке чужих ворот, действуя особенно активно, когда команда имеет численное преимущество. Защитники помогают нападению передачами. Они должны умело и надежно отбирать шайбу и быстро, точно и неожиданно для противника передавать ее партнеру. Задача защитника состоит в том, чтобы отобрав шайбу, немедленно отдать ее партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Защитник обязан выполнять указания вратаря. В случае если вратарь выходит из ворот, его место быстро занимает ближайший защитник.

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

Если нападающие потеряли шайбу, они сразу же должны атаковать противника, чтобы отобрать шайбу; если этот момент упущен, они отходят назад для организации обороны. При этом, если противник двигается с шайбой по краю, то нападающие защищающейся команды располагаются диагонально у своей синей линии.

Если противник стремится вести игру по центру поля, то нападение защищающейся команды располагается треугольником, вершина которого обращена в сторону противника. Защитные обязанности крайнего нападающего в основном заключаются в игре против нападающего противника, находящегося ближе к нему, с одновременной помощью партнерам в защите своих ворот. Чаще всего борьба за шайбу между крайними нападающими обеих команд происходит в средней зоне.

Крайние нападающие должны уметь согласованно играть с центральным нападающим, всегда стараться «открыться», чтобы получить шайбу, хорошо играть у борта и уметь выходить победителями в единоборстве с противником. Нападающие играют и за воротами. Позиция игрока за воротами очень удобна для передачи шайбы партнеру, находящемуся перед воротами. К нападающему, находящемуся за воротами, вратарь и защитник противника вынуждены повернуться лицом, а последний и атаковать его, т. е. защитник на какое-то время должен покинуть зону перед воротами. Это даст свободу действий атакующим игрокам перед воротами.

Центральный нападающий. Этот игрок занимает центральное место на поле. Он организует атаку на своей половине поля, поддерживает ее и

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

1.5. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. В отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, используют возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии. В отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования: лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Прием поступающих для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» по Программе осуществляется в соответствии с «Правилами приема лиц в ГАУ ПО «Дирекция спортивных сооружений» для прохождения спортивной подготовки» на основании результатов вступительного тестирования и решения приемной комиссии.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке, возраст для зачисления 8 лет;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, возраст для зачисления 11 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд», возраст для зачисления 15 лет;

- на этапе высшего спортивного мастерства – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», возраст для зачисления 17 лет.

Зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора Учреждения на основании успешного выполнения нормативов общей физической, специальной подготовки, разрядных требований (при наличии), медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 раза. При повторном невыполнении спортсменом требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения.

Продолжительность тренировочного года - 52 недели. Тренировочные занятия измеряются в астрономических часах. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий на этапах и распределение материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планами и годовыми планами распределения часов.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера по виду спорта «хоккей» допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.6. Перечень тренировочных мероприятий

Периодизация тренировочного процесса предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное осуществление. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Финансирование тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 1

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	Определяется Учреждением
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Псковской области	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных		-		Не менее 60% от состава группы лиц,

	период	мероприятий в год			проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

1.7. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки включает в себя необходимые стороны тренировочного и соревновательного процесса, обоснованных с точки зрения педагогического, медико-биологического, психологического, теоретического подходов, технической и тактической подготовки, позволяющее формировать необходимый уровень компетенции тренерских кадров. Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки выделяют:

- упорядочение и систематизация требований к построению тренировочного процесса на всех этапах;
- выделение специфических особенностей, характерных для данного вида спорта и варианты оптимизации процесса подготовки;
- формирование теоретических знаний и практических умений тренерского состава при работе в различных группах, позволяющих осуществлять продуктивное планирование процесса подготовки (прохождение курсов повышения квалификации тренеров и прохождения аттестации);
- обеспечение тренерского состава необходимыми методическими материалами и нормативной документацией;
- систематическое участие в теоретико-методических и практических семинарах;
- перечень объективных требований по определению уровня подготовленности спортсменов.

1.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в

том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2. наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3. отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4. нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5. фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6. обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7. распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8. использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

1.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

1.10. Требования к объему тренировочного процесса

Использование тренером больших и предельных величин тренировочной нагрузки предусматривает на каждом этапе спортивной подготовки, предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне. Нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается с 312 до 1664 ч в год; количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается с трех до девяти.

Таблица № 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468	468

1.11. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица № 4

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	мастерства
Объем физической нагрузки (%), в том числе	66-73	59-68	57-63	52-59	48-59	49-55
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
Участие в спортивных соревнованиях	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-12	13-15
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	8-10	9-10	11-15	13-15
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

1.12. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств хоккеистов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

По результатам отборочных соревнований комплектуются спортивные сборные команды, отбирают участников основных спортивных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных спортивных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных спортивных соревнований.

Основные спортивные соревнования. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных спортивных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных спортивных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Финансирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2

Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

1.13. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный год представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период начинается в июле и продолжается до октября. Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный (или базовый) этап; специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период длится с октября по март. Решаются следующие задачи: совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности; достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки. Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарным планом.

Соревновательный период делят на два этапа: этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к основному старту. На этом этапе решаются следующие задачи: восстановление работоспособности после отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к соревнованиям и контроля за уровнем подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период начинается с апреля и длится до июля. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов. Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей физической и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности хоккеистов решают последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач выделяют несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем хоккеистов, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

1.14. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель, в период отпуска тренера, нерабочие праздничные дни, – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий по группам подготовки, согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропуская способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

С учетом специфики вида спорта «хоккей» выделяют ряд критериев по созданию оптимальных режимов тренировочной работы в Учреждении.

1. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и амплуа хоккеистов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется в соответствии с положением о формировании групп спортивной подготовки и организации внутреннего перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении.

2. Мероприятия по спортивной подготовке организуются с обеспечением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе с учетом правил вида спорта «хоккей».

3. Зачисление занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки осуществляется при соблюдении всех требований и критериев настоящей Программы.

4. Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от этапа спортивной подготовки и решаемых в этот период задач.

5. Режим тренировочной работы по месяцам определяется в соответствии с планом распределения программного материала в годичном цикле для групп спортивной подготовки.

1.15. Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Требования к объему тренировочного процесса определены в пункте 1.10 Программы.

Эффективность спортивной подготовки определяется рациональной структурой тренировочных нагрузок. Под структурой нагрузок понимают соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность воздействий. Ключевым вопросом построения тренировочного процесса в хоккее является вопрос о целесообразности смены тренировочных режимов. Тренировочные режимы меняются в связи периодизацией спортивной тренировки и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой. При планировании тренировочного процесса тренер ориентируется на предельно допустимые величины объемов тренировочной нагрузки, которые совпадают с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Особое внимание уделяется планированию интенсивности тренировочных нагрузок.

1.16. Предельный объем соревновательной деятельности

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в тренировочном процессе в качестве одного из методов.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» определены в пункте 1.12 Программы.

Спортсмены направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Учреждении планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки хоккеистов предполагает самостоятельные формы проведения занятий. Объем самостоятельной подготовки планомерно увеличивается от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития хоккеиста как в личностном, так и профессиональном отношении. Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью функциональными возможностями организма, с задачами, выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Формы составления индивидуальных планов разрабатываются Учреждением. Планы определяют требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеистов и учитывают дополнительные меры по оптимизации подготовки

в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется документально. Планы включают следующие разделы:

- график индивидуальных тренировочных занятий;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки, количество повторений/серий, время выполнения заданий, контрольные упражнения;
- рекомендации по выполнению заданий;
- самоконтроль, оценка самочувствия;
- отчет спортсмена.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в период нерабочих праздничных дней и отпуска тренера.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Проведение отбора лиц для зачисления на спортивную подготовку

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов в современном хоккее зависит, с одной стороны, от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для хоккея качеств, а с другой — от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

Для отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью используются тестовые методики. В качестве критериев отбора и контроля служат задатки, одаренность, способности. Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе одаренность является главным критерием, так как новички еще могут способностями к хоккею не обладать. Оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности.

При проведении отбора лиц для зачисления на спортивную подготовку учитывается в первую очередь их двигательная активность.

Таблица № 6

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

При оценке результатов тестирования учитывают, что исходный уровень развития двигательных качеств не всегда определяет потенциальные возможности новичков. Нередко наиболее способные на первый взгляд ребята не оправдывают возлагавшихся на них надежд, а те, у кого средний исходный уровень развития двигательных качеств и технической подготовленности, через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования при отборе наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет темп прироста показателей.

Темпы прироста двигательных способностей у юных хоккеистов, особенно на начальном этапе занятий хоккеем, являются довольно надежным показателем в оценке перспективности спортсменов, так как тренировочный процесс представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания.

Для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов, а также с целью управления тренировочным процессом тренер должен систематически и своевременно иметь объективную информацию об основных сторонах подготовленности юных хоккеистов. Чтобы получить такого рода информацию, контрольные испытания включают в себя тесты, характеризующие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов.

Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью, используются контрольно-переводные нормативы.

2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Состав этих упражнений специализируется применительно к особенностям хоккея. Средства спортивной тренировки подразделяются на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований по хоккею.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных упражнений у хоккеистов относятся игровые действия и комбинации. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в хоккее и проявляемых в соответствующих режимах работы.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике хоккея.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых используются самые разнообразные упражнения - как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений соблюдают

следующие требования:

на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена включает средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства общая физическая подготовка является фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

при воспитании общей, выносливости используют длительный бег умеренной интенсивности;

при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, а также упражнения с различного рода отягощениями и сопротивлением;

при воспитании быстроты движений и двигательной реакции - спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

при воспитании координационных способностей - элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

В спортивной тренировке под термином «метод» понимают способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений тренера.

К наглядным методам, используемым относятся:

правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который проводит тренер;

демонстрация видеозаписи техники двигательных действий хоккеистов, тактических схем на макетах игровых площадок и др.;

применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения выполняются как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется круговой метод, направленный на избирательное

или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения спортсменов на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Работа в Учреждении строится в соответствии с режимом дня и загруженностью лиц, проходящих спортивную подготовку, в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности хоккеистов является успешное выступление в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, тренеры, направляются на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В таблице № 7 представлен годовой план спортивной подготовки, рассчитанный на 52 недели.

Таблица № 7

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Общая физическая подготовка, (%/час)	24/75	18/84	11/80	10/94	8/100	8/116	4/66
Специальная физическая подготовка, (%/час)	6/19	6/28	10/73	11/103	12/150	12/175	14/233
Техническая подготовка, (%/час),	33/103	27/126	16/117	12/112	10/125	10/146	6/100
Тактическая подготовка, (%/час)	8/25	7/33	8/58	8/75	9/112	9/131	14/234
Участие в спортивных соревнованиях, (%/час)	0	6/28	15/109	16/150	16/200	16/233	16/266
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, (%/час)	5/15	7/33	9/66	9/84	13/162	13/189	13/216
Инструкторская и судейская практика, (%/час)	0	0	0	3/28	3/37	3/44	3/50
Медицинские, медико-	24/75	29/136	31/225	31/290	29/362	29/422	30/499

биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль, (%/час)							
Всего часов за 52 недели	312	468	728	936	1248	1456	1664

2.4. Проведение тренировочных занятий и обеспечение техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменами, - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса руководствуются следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсменов, результаты спортивных достижений которого зависят от их разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для

различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсменов, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.4.1. Техника безопасности в процессе подготовки

Общие требования безопасности.

К занятиям хоккеем по Программе допускаются лица не младше 8 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий хоккеем необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха., правила личной гигиены.

К основным специфическим факторам риска относятся:

травмы при применении силовых приемов;

потертости от коньков;

травмы при падении на льду;

травмы при выполнении упражнений без разминки;

травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

Во время проведения занятий по хоккею занимающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

быть внимательным при перемещениях на льду;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Учреждения.

При проведении занятий по хоккею соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

Провести разминку.

Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера.

2.4.2. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий на льду

При проведении тренировочных занятий занимающиеся обязаны:

Соблюдать дисциплину, четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

Не кататься на тесных или свободных коньках.

Выходить на лед и со льда только с разрешения тренера-преподавателя.

Провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Запрещается находиться на льду без коньков.

Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение.

2.4.3. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий в спортивном зале

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

К занятиям в спортивном зале допускаются лица:

прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

перед началом занятий переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

С помощью тренера при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации.

При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся администрации.

Спортсмен должен:

в случае падения на лед постараться немедленно подняться во избежание наезда другими участниками тренировочного процесса. При невозможности подняться самостоятельно сообщить тренеру;

при обнаружении на льду посторонних предметов, а также других травмоопасных факторов сообщить об этом тренеру.

2.4.5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Организованно покинуть место проведения тренировочного занятия (тренер выходит последним).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

2.5. Планирование спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку, установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

2.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов

2.6.1. Распределение программного материала для проведения тренировочных занятий

Построение спортивной подготовки в группах начальной подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Поэтому изначально весь тренировочный материал конкретного года подготовки целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. В июне и июле преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Таблица № 8

План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (до года)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	75	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка	19	1	1	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1
Техническая подготовка	103	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	8
Тактическая подготовка	25	3	2	3	3	2	0	0	2	3	3	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды подготовки не связанные с	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1

физической нагрузкой													
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	75	6	6	7	6	6	7	7	6	5	6	6	7
ВСЕГО часов	312	26	24	27	26	27	25	26	27	26	27	25	26

Таблица № 9

План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (свыше года)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	28	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
Техническая подготовка	126	10	10	10	10	10	10	10	11	12	11	11	11
Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	28	3	3	3	3	2	0	0	3	3	3	3	2
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	33	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	136	11	9	11	10	12	13	14	12	12	11	10	11
ВСЕГО часов	468	40	36	40	38	40	38	39	40	38	40	39	40

Основные средства тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные

на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

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

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

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеют большое значение в спортивной подготовке спортсменов.

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в группах проходит специализированная подготовка хоккеистов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

Таблица № 10

План распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (до двух лет)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
Специальная физическая подготовка	80	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Техническая подготовка	116	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10
Тактическая подготовка	58	6	6	6	6	3	3	3	3	4	6	6	6
Участие в соревнованиях	109	12	12	12	12	12	0	0	0	12	12	12	13
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	66	6	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6
Медицинские, медико-	225	14	10	17	13	18	30	31	34	15	16	12	15

биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль													
ВСЕГО часов	728	60	56	63	60	61	59	60	63	60	63	60	63

Основные средства, используемые на тренировочном этапе (до двух лет).

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

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры проводят занятия в зале, до выхода на лед. Проводится обучение основным правилам игры.

С учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря определяют игровые амплуа спортсменов.

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

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем спортсмена. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, и др.).
2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, подвижные и спортивные игры.
3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.
4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.
6. Подготовительные и тренировочные игры.
7. Теоретические занятия.
8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Таблица № 11

План распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше двух лет)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	103	8	8	8	8	8	8	9	10	10	8	10	8
Техническая подготовка	112	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10
Тактическая подготовка	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	150	14	14	14	15	15	0	0	14	14	16	17	17
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	290	22	18	26	22	25	37	38	25	21	21	15	20
Инструкторская и судейская практика	28	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
ВСЕГО часов	936	78	72	80	77	80	77	78	80	77	80	77	80

Тренировочный процесс на тренировочном этапе (свыше двух лет) направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных

и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию и завершении атакующих действий чаще применяют единоборства: 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры: 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в неравно численных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач используются следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Используются специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игроков.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Таблица № 12

План распределения программного материала в годичном цикле для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства (до двух лет)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	100	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
Специальная физическая подготовка	137	12	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12
Техническая подготовка	125	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
Тактическая подготовка	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	200	22	20	20	20	16	0	0	20	20	22	22	18
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	162	14	14	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	362	23	20	31	29	34	46	51	31	23	24	22	28
Инструкторская и судейская практика	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО часов	1248	104	96	106	104	106	102	106	106	102	106	104	106

Таблица № 13

План распределения программного материала в годичном цикле для групп
этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	116	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10
Специальная	175	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	15	15

физическая подготовка													
Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12
Тактическая подготовка	131	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	233	23	23	23	23	23	0	0	19	24	25	25	25
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	189	16	16	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	422	29	21	33	30	36	55	59	40	28	31	28	32
Инструкторская и судейская практика	44	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
ВСЕГО часов	1456	120	112	124	120	124	120	124	124	120	124	120	124

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

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности спортсменов;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности.

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

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала спортсменов.
2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.
3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
6. Теоретические занятия.
7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.
8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

Таблица № 14

План распределения программного материала в годичном цикле для групп
этапа высшего спортивного мастерства (весь период)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	66	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	233	20	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20
Техническая подготовка	100	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
Тактическая подготовка	233	20	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	266	23	28	27	27	27	0	0	22	26	29	28	29
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия тестирование и контроль	500	38	26	42	37	40	63	69	47	35	36	32	35
Инструкторская и судейская практика	50	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
ВСЕГО часов	1664	138	128	142	137	141	137	142	142	137	142	137	141

В группах высшего спортивного мастерства продолжается дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовки; совершенствование и развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов. В процессе тренировочной работы и соревнований спортсмены приобретают устойчивость к сбивающим факторам, осваивают возрастающие объемы тренировочных нагрузок, а также совершенствуют навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий. На этапе высшего спортивного мастерства максимально используются тренировочные средства, способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, возрастает соревновательная практика.

Метод спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В тренировочном процессе используют группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а непосредственно приспособляют к конкретным требованиям, которые диктуют особенности спортивной подготовки. При подборе методов спортивной тренировки необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, принципам спортивной тренировки, возрастным особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

2.6.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы спортивной подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеистов. Высокая техническая подготовленность хоккеистов позволяет им полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в условиях игровой деятельности.

В таблицах № 15-17 представлен материал по технической подготовке хоккеистов на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 15

Техническая подготовка. Приёмы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки (год тренировок)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (год тренировок)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+									
3	Повороты влево вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Старт с места лицом вперед		+	+	+	+	+	+	+		
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+		
6	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+		
7	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+		
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+		
9	Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+							
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+		
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+		
13	Выпады, глубокие приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+		
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+		
15	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+		
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+		
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+		

20	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+	+	+	+	+	+	+
22	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+
23	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	+	+	+	+
24	Бросок-подкидка				+	+	+	+	+	+	+
25	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
26	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+
27	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+
28	Остановка шайбы крюком клюшки 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 клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайб, с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом						+	+	+	+	+
33	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+	+	+
34	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							+	+	+	+
35	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой						+	+	+	+	+

Таблица № 17

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки (год тренировок)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (год тренировок)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	весь период
1	Основная стойка вратаря	+	+	+							

2	Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому	+	+	+							
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+		+	+	+			
5	Передвижение вперед выпадами			+		+	+				
6	Торможение плугом, полуплугом			+	+	+					
7	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Передвижение короткими шагами			+		+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360° в основной стойке вратаря			+		+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+		+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+							
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках		+	+		+					
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением					+	+				
14	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена					+	+	+	+	+	
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+		
16	Ловля шайбы на блин							+	+		
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					+	+	+			
Отбивание шайбы											
18	Отбивание шайбы блином, стоя на месте		+	+	+						
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+				
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена			+	+						
21	Отбивание шайбы коньком		+	+	+	+	+				

22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+				
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно колено и два колена			+	+	+	+				
22	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки				+	+	+	+	+		
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно колено и два колена				+	+	+	+	+		
24	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена				+	+	+	+	+		
25	Отбивание шайбы щитками в шпагате				+	+	+	+	+		
26	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки				+	+	+	+	+		
27	Отбивание шайбы щитками с падением набок (вправо, влево)							+	+	+	+
Прижимания шайбы											
28	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+							
Владение клюшкой и шайбой											
29	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+		
30	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена					+	+	+	+		
31	Остановка шайбы клюшкой у борта			+		+	+	+	+		
32	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту					+	+	+	+		
33	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+
34	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+
35	Передача шайбы подкидной						+	+	+	+	+
36	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							+	+	+	+

2.6.3. Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке

Не менее важной составляющей системы спортивной подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице № __ представлен материал по тактической подготовке хоккеистов на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 18

Тактическая подготовка спортсменов

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки (год тренировок)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (год тренировок)					Этап совершенствования спортивного мастерства весь период	Этап высшего спортивного мастерства весь период	
		1	2	3	1	2	3	4	5			
Приёмы тактики обороны. Приёмы индивидуальных тактических действий												
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+		+	+	+	+		+
2	Дистанционная опека						+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека							+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			+	+	+	+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок							+	+	+	+	+
Приёмы групповых тактических действий												
1	Страховка				+	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение							+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы							+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарём							+	+			
Приёмы командных тактических действий												
1	Принципы командных оборонительных, тактических действий								+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2						+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4						+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1								+	+	+	+
5	Малоактивная						+	+	+	+	+	+

	оборонительная система 0-5										
6	Активная оборонительная система 2-1-2							+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2								+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1									+	+
9	Прессинг							+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты							+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты								+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты							+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве							+	+	+	+
14	Тактическое построение обороны при численном большинстве								+	+	+
Приёмы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия											
1	Атакующее действие шайбы					+	+	+	+	+	+
2	Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с вратарем				+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия											
1	Передача шайбы: короткие, средние, длинные,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передача по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место				+	+	+	+	+	+	+
3	Передача в процессе ведения, обводки, при силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта								+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач								+	+	+
5	Тактическая комбинация-«скрещивание»								+	+	+
6	Тактическая комбинация-«стенка»							+	+	+	+
7	Тактическая комбинация-«оставление шайбы»								+	+	+
8	Тактическая комбинация-«пропуск шайбы»								+	+	+

9	Тактическая комбинация-«заслон»				+	+	+	+	+	+	+
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия											
1	Организация атаки и контратаки из зоны				+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих						+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны 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 защитника						+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах- в численном большинстве 5:4, 5:3						+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве							+	+	+	+
Тактика игры вратаря											
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+		+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противников в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+	+	+	+	+	+

12	Основы тактики и тактической подготовки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Характеристика физических качеств и методика их воспитания							+	+	+	+
14	Соревнования по хоккею. Правила соревнований.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Психологическая подготовка хоккеиста	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Антидопинговые мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Разработка плана предстоящей игры					+	+	+	+	+	+
18	Установка и разбор игры					+	+	+	+	+	+

2.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний спортсменов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Таблица № 20

План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Наименование темы, краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p>1. Что такое допинг и допинг-контроль. Антидопинговые правила. (Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей»).</p> <p>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился). (Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в спорте. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия).</p> <p>3. Последствия допинга для здоровья. (Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью).</p> <p>4. Допинг и зависимое поведение. (Природа явления зависимости, механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта).</p> <p>5. Профилактика допинга. (Основные подходы к профилактике: информирование; повышение</p>

	<p>психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики).</p> <p>6. Как повысить результаты без допинга.</p> <p>7. Причины борьбы с допингом.</p>
<p>Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)</p>	<p>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов.</p> <p>2. Основы управления работоспособностью спортсмена.</p> <p>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил. (Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций (что не освобождает от ответственности).</p> <p>4. Запрещенные субстанции и методы. (Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).</p> <p>5. Допинг и спортивная медицина. (Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной медицине даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов).</p> <p>6. Психологический и имиджевые последствия допинга. (Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для спортсмена, для спорта, для страны в целом).</p> <p>7. Процедура допинг-контроля. (Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб.</p>

	<p>Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы).</p> <p>8. Организация антидопинговой работы. (Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена).</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	<p>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. (Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила).</p> <p>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</p> <p>3. Характеристика допинговых средств и методов.</p> <p>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. (Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц).</p> <p>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. (Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Психологическая подготовка спортсмена).</p> <p>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.</p> <p>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	<p>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</p> <p>2. Предотвращение допинга в спорте.</p> <p>3. Допинг-контроль.</p> <p>4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.</p> <p>5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике.</p> <p>6. Основы методики антидопинговой профилактики.</p> <p>7. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции.</p>

2.8. Планы восстановительных мероприятий

В связи с увеличением соревновательных и тренировочных нагрузок вопрос восстановления работоспособности спортсменов приобретает важное значение. Наиболее эффективно используется комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических, психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

К средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих физических и специальных физических средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного, пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.

Многолетняя подготовка хоккеистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, участие в соревнованиях и сохранение при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий:

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки);
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда;
- душ: теплый контрастный,
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Эффективным средством восстановления и лечения травм является массаж.

Таблица № 21

Планы восстановительных мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массаж полотенцем 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый,	5 – 10 мин.

занятия.		умеренно холодный, теплый.	
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Баня, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Баня, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, спортсмены последовательно и систематически осваивают технические элементы хоккея. Спортсмен обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 22.

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с этапом спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований, проводимых в Учреждении.	

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «хоккей», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий. Для перехода на тренировочный этап подготовки необходимо сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья; соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыков самоконтроля; приобретение опыта регулярного участия

в официальных спортивных соревнованиях; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья спортсменов. Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «второй спортивный разряд»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является: повышение функциональных возможностей организма; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания; положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях; овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»; знание антидопинговых правил. Для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Псковской области, Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях; сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата; повышение функциональных возможностей организма; сохранение здоровья спортсменов.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определен в Программе для каждого этапа спортивной подготовки и соответствует задачам каждого из этапов подготовки.

В таблице № 23 представлены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки.

Таблица № 23

Требования для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Наличие спортивного разряда
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки	нет
	свыше года		
Тренировочный	до двух лет	Выполнение нормативов общей	

этап (этап спортивной специализации)	свыше двух лет	физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	нет
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	2 спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта

3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для хоккея физическим качествам.

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

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства хоккеиста являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет хоккеист на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

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

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий хоккеиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он

предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

Оперативный контроль - контроль за оперативным состоянием спортсмена, направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач.

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

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

Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце тренировочного года. Контрольно-переводные нормативы проводится во всех группах, на всех этапах, со всеми спортсменами, в соответствии с тренировочным планом на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором Учреждения плану-графику.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными спортсменом, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки спортсменов и рекомендации по организации тестирования

3.3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки спортсменов

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки спортсменов представлены в таблицах № 24-27.

Таблица № 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

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

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Таблица № 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м. с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. – вис хватом сверху на	количество	не менее	

	высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	раз	5	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице в таблице: И.П. – исходное положение

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

***Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица № 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П.- ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-

6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице в таблице: И.П. – исходное положение

*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

***Обязательное упражнение для вратарей.

Таблица № 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м	не менее	
			12	10
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			14	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег на 3 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной	с	не более	
			22	26

	вперед**			
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м**	с	не более	
			45	50
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице в таблице: И.П. – исходное положение

*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

***Обязательное упражнение для вратарей.

3.3.2. Рекомендации по организации и проведению тестирования

Тестирование проводится в соответствии с планом-графиком сдачи нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

Перед тестированием проводится разминка. Дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод.

1) Бег 20 м, 30 м, 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!».

2) Бег на 1 км, 3 км с высокого старта. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3) Бег на коньках 20 м, 30 м лицом вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!».

4) Бег на коньках 20 м, 30 м спиной вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!».

5) Челночный бег 6x9 м. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 9 метров. По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 9 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще пять отрезков по 9 метров.

По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» тестируемый бежит до противоположной линии, пересекает ее, возвращается к линии старта. Финиш после прохождения шестого отрезка. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!»; во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

6) Челночный бег 5x54 м проводится на ледовой площадке. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Тестируемый по команде «Марш!» стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бежит в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

7) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.

9) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 с; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

10) Пятерной прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. После отталкивания, производится 5 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается: при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее; при выполнении отталкивания с предварительного подскока; при отталкивании ногами поочередно; при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

11) Бег на коньках по «восьмерке». 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.

12) Слаломный бег на коньках без шайбы, с шайбой (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.

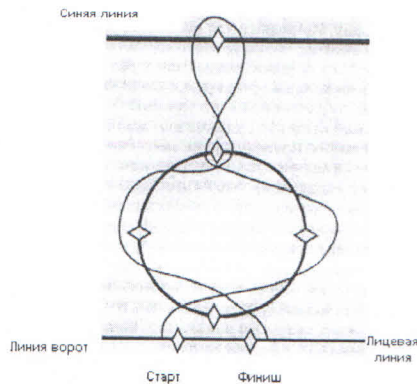


Рис. 1. Слаломный бег без шайбы, с шайбой.

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

13) Сгибание ног в полуприсед со штангой, разгибание. Тест выполняется из исходного положения - ноги на ширине плеч, штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.

4. Перечень информационного обеспечения

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.-М.: Р. Валент, 2009.
4. Хоккей нового времени /В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
5. Montreal Canadiens - 100 лет /В. Кукушкин, Г. Богуславский, М. Вагриус, 2009.
6. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада-Россия / В. Кукушкин. 2010.
7. Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / В. Кукушкин. - М.: Человек, 2009.

8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек, 2012.
10. Валерий Харламов. Легенда №17 / Ф. Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
11. Владислав Третьяк. Легенда №20 / Ф. Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
12. Легенды отечественного хоккея / Ф. Раззаков. - М.: Эксмо, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Минспорта России № 373 от 15.05.2019 г.).
14. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / О. Хизриева. - М.: Спорт, 2012.
15. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001.
16. Интернет-ресурсы:
Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;
Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;
Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;
Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>;
Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>.

5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы ежегодно формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области.