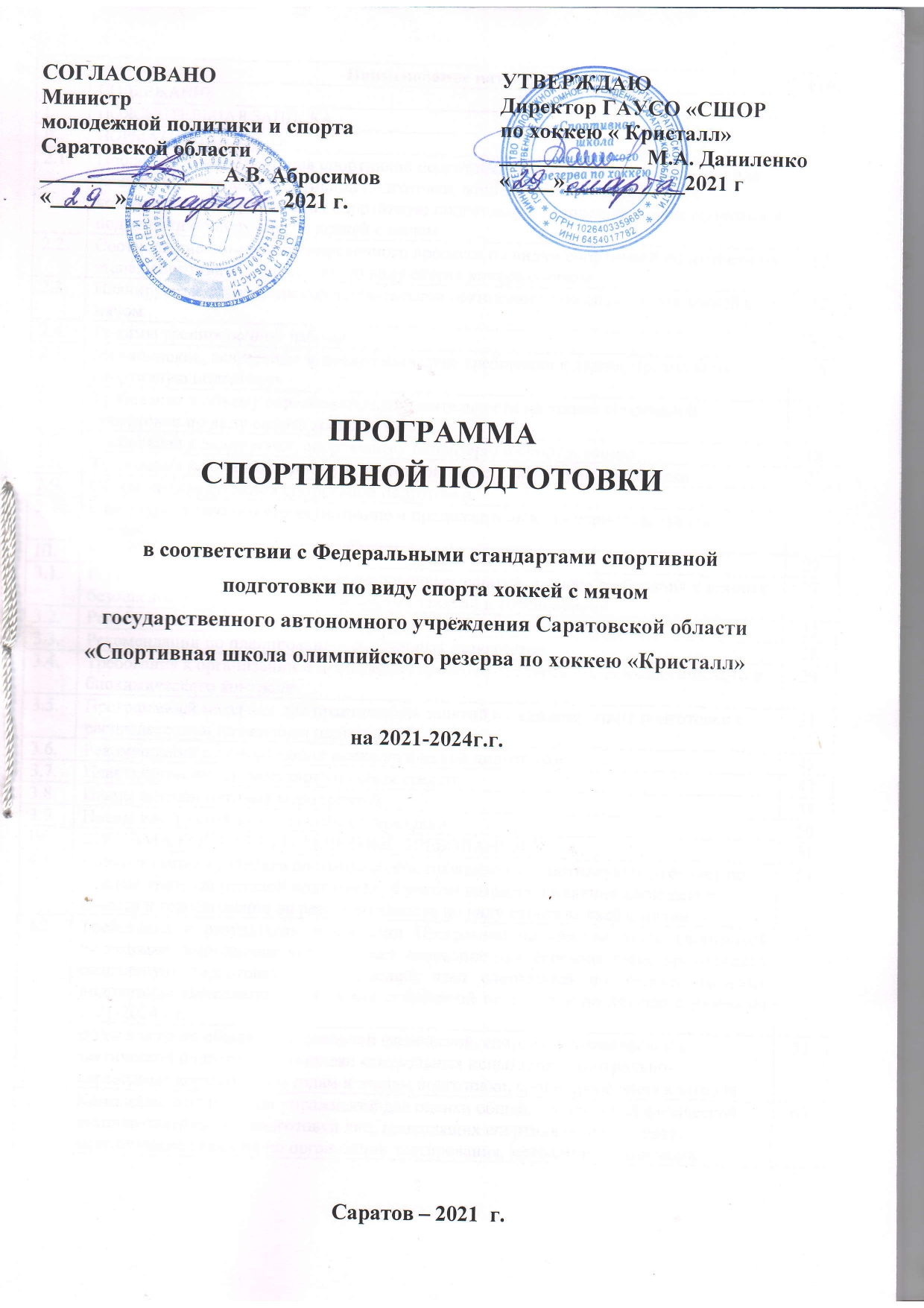
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **стр.** |
|  | СОДЕРЖАНИЕ | 2 |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 11 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом | 11 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом | 12 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом | 12 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | 13 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 16 |
| 2.6. | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом. | 17 |
| 2.7. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 18 |
| 2.8. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 21 |
| 2.9. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 22 |
| 2.10. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | 22 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 27 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 27 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 27 |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 28 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля | 29 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с распределением на периоды подготовки | 31 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 42 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств | 47 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий | 49 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 50 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 51 |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом | 51 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Целевые индикаторы выполнения программы спортивной подготовки по хоккею с мячом на 2021-2024 г.г. | 51 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 53 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации  медико-биологического обследования | 63 |
| V. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ | 66 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки Государственного автономного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею «Кристалл» (далее – Программа) разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»Приказа Минспорта России от 9 февраля 2021г. № 63"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.03.2021 № 62768)**, Приказа Министерства Молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области от 12.10.2016г. № 508 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Правительством Саратовской области или Муниципальным образованием Саратовской области и осуществляющие спортивную подготовку».**

**Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой** хоккея **и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.**

**Задачами Программы являются:**

* **организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона и РФ своих возрастных категорий);**
* **повышение стабильности высоких результатов во всероссийских и региональных соревнованиях.**

Сам термин – «хоккей» образовался от английского «hockey», либо от старофранцузского «hoquet», означающий «пастуший посох с крюком».

Хоккей – это спортивная командная игра с клюшками и мячом (или шайбой), содержание и цель которой — используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёром, забить его наибольшее число раз в ворота соперника.

В отличие от таких игр, как волейбол, хоккей с шайбой, которые были придуманы и внедрены определенными людьми (известно кем и когда), хоккей с мячом никто не придумывал. Он возник сам собой, как естественная потребность человека развиваться физически. Архивные материалы подтверждают то обстоятельство, что эта игра возникла стихийно в разных местностях и, возможно, практически в одно и то же время. Вот почему и название этой игры было различным в разных местностях: в северных областях она называлась «загон», в районе реки Вятки — «погоня», на Урале — «свинка», в других районах — «шарение», «котел», «догон», «юла», «козий рог», «клюшкование», «клюшки», «клюшки на лед» и др.

Автором первых правил по хоккею стал студент технологического института Санкт-Петербурга Петр Москвин. Ещё в 1888 году он организовал первый Российский спортивный клуб «Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» (позже - клуб «Спорт»). Клуб культивировал футбол, хоккей, легкую атлетику и лыжи. Будучи сам хорошим спортсменом, Москвин понимал, как ни кто другой, что для проведения соревнований необходимы единые правила игры. К 1897 году он их разработал и 8 марта 1898 г. Состоялся первый в России матч, который проходил по только что созданным правилам игры. Игра проходила на Северном катке на Каменноостровском проспекте, Санкт-Петербурга. Каток был залит на велодроме.

Этот матч положил начало развитию хоккея с мячом в стране. Буквально с калейдоскопической быстротой в стране стали создаваться хоккейные клубы, хоккейные лиги (федерации), объединяющие клубы одного города, области, региона. Начинаются регулярные соревнования, сначала внутри городов и районов, а затем налаживаются спортивные связи с другими регионами и странами.

В 1906 году в Петербурге была создана первая в России городская хоккейная лига, чемпионаты города стали проводиться регулярно.

В том же году были внесены существенные изменения в правила игры в хоккей: запрещена игра «высоким» мячом (летящим выше 125 см над поверхностью льда), уменьшены размеры ворот, введены бортики вдоль кромки поля, вратарям вручили клюшки, пенальти стали пробивать с 7 метров, позже – с 9.

Первый чемпионат России (РСФСР) состоялся в 1922 году. В нем участвовали сборные команды городов Москвы, Твери, Саратова, Николаева и Харькова. Победили москвичи.

Первый чемпионат СССР проходил в феврале 1928 года. Участвовали сборные команды республик, а от РСФСР — сборные Москвы и Ленинграда (ныне Санкт-Петербург). Победили ленинградцы.

В сезоне 1927 года впервые была сформирована сборная России. 13 февраля в Ленинграде на стадионе им. Ленина россияне принимали сборную рабочую команду Швеции. В составе сборной России было шестеро ленинградцев (Г. Филиппов, А. Полежаев, В. Воног, П. Батырев, А. Шпигель, И. Горелкин) и пятеро москвичей (М. Хмель, К. Квашнин, Н. Старостин, Б.Ч енцов, В. Михайлов). Матч проходил по шведским правилам: высокие ворота, отсутствие бортиков, игра «высоким» мячом, но россиян это не смутило, и они победили со счетом 11:0. Пять мячей забил Михайлов.

В 1950 году была создана Международная федерация, разработаны единые правила игры. Проводятся чемпионаты мира (для игроков разных возрастных категорий), др. соревнования среди сборных и клубных команд.

Хоккей с мячом официально признан [МОК](http://www.krugosvet.ru/node/41722). В 1952 входил в программу [зимних Олимпийских игр](http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ZIMNIE_OLIMPISKIE_IGRI.html) как показательная дисциплина. В настоящее время культивируется в Европе, Северной Америке и Азии. Наряду с мужским, активно развивается и женский хоккей.

Спортивный сезон в хоккее с мячом длится с сентября по апрель. В настоящее время игры проводятся и на искусственных катках.

***Правила***

Несмотря на то, что «Русский хоккей» возник во многом благодаря английскому аналогу, со временем между ними наметились существенные расхождения. В 1900-е в [России](http://www.krugosvet.ru/enc/Earth_sciences/geografiya/ROSSIYA_ROSSISKAYA_FEDERATSIYA_RF.html) были внесены серьезные изменения в правила: запрещена игра «высоким мячом» (т.е. мячом, летящим выше 125 см над поверхностью льда), уменьшены размеры ворот, введены бортики вдоль боковой кромки поля, вратари стали играть с клюшкой, сами клюшки были меньше по размеру, чем в бенди и не имели ограничения по весу, пенальти пробивался с 7 (позже – с 9) м. В Скандинавии и в [Англии](http://www.krugosvet.ru/enc/Earth_sciences/geografiya/ANGLIYA_I_UELS.html) по-прежнему играли в «хоккей-бенди»: на таком же, как в русском хоккее, поле, с тем же числом игроков и по тем же основным правилам, но с большими по размеру воротами, иными по параметрам клюшками и мячом и без «Русских нововведений». (В остальных странах Западной Европы распространение получила игра на маленьких площадках с числом игроков от 7 до 9 – прообраз современного *ринк-бенди*.)

Русский хоккей и бенди существовали параллельно вплоть до создания в 1950-х Международной федерации, которая приняла, наконец, единые правила игры.

***Поле и разметка, ворота***

В хоккей с мячом играют на прямоугольной ледяной площадке длиной 90-110 м и шириной – 45–65 м (на международных соревнованиях ее размеры должны составлять не менее 100 × 60 м).

Площадка ограничена боковыми линиями и линиями ворот (как и вся остальная разметка, эти линии должны быть красного цвета) и делится пополам центральной линией, в середине которой отмечена центральная точка (с кругом радиусом 5 м): с нее начинается (продолжается) игра в начале каждого тайма, а также после взятия ворот.

В углах площадки выделены угловые секторы радиусом 1 м, откуда пробиваются угловые удары, а возле ворот – штрафная площадь в виде полукруга радиусом 17 м (воображаемый центр которого находится посередине линии ворот).

По центру ворот на расстоянии 12 м от них отмечена точка, откуда пробиваются пенальти, а на линии штрафной площади – две точки свободных ударов (с кругом радиусом 5 м).

Высота ворот в хоккее с мячом – 2,1 м, ширина – 3,5 м. Над линией ворот в них крепится свободно свисающая сетка, позволяющая точнее фиксировать гол (он засчитывается в случае, если мяч пересечет линию ворот или пространство над ней в пределах, ограниченных боковыми стойками и перекладиной.)

***Мяч, экипировка хоккеиста***

Для игры используют мяч с пластиковым покрытием (обычно ярко-оранжевого цвета). Вес мяча – 60 – 65 г, диаметр – 61 – 65 мм.

Играют (за исключением вратарей) клюшками, похожими на клюшки для игры в хоккей на траве. Длина клюшки – 125 см (от крюка до окончания ручки), ширина крюка – не более 7 см, общий вес клюшки – до 450 г.

В экипировку игроков входят также коньки, защитная амуниция (для вратаря предусмотрены дополнительные средства защиты, включая щитки для рук и ног, маску для лица) и единая для всей команды форма. В ней обязательно должен присутствовать «доминирующий цвет», при этом форма голкипера должна по цвету различаться от униформы полевых игроков, а форма всей команды должна быть легко отличима от формы соперников.

***Ход игры***

В игре одновременно участвуют 11 хоккеистов от каждой команды (включая вратаря). В командную заявку на матч, включаются также 7 запасных игрока. Число замен не ограничено.

Перед началом матча по жребию определяют, кто из соперников выбирает ворота, а кто начинает игру. После перерыва команды меняются воротами, а игру возобновляет другая команда.

Игра длится 90 мин. и делится на два тайма по 45 мин. каждый с 5–10-минутным перерывом между ними (в матчах команд до 17 лет игровое время меньше). Судья может добавить несколько минут к основному времени, чтобы компенсировать возникавшие по ходу игры длительные остановки. В случае, если ничейный результат в матче регламентом соревнований исключен, назначается дополнительное время (овертайм): 2 × 15 мин. Игра в овертайме может идти до первого гола или все 30 мин. В случае, если и овертайм закончится вничью, победитель определяется в серии послематчевых пенальти.

По правилам, только вратарь – в пределах собственной штрафной – имеет право брать мяч в руки (за исключением ситуации, когда партнеры дают ему пас назад), при этом он может держать мяч не более 5 сек. Только вратарь может намеренно падать на лед, отражая удар соперника. Полевые игроки не имеют права играть в положении лежа, стоя на коленях и т.д. (подобное нарушение карается удалением на 10 мин., а если оно совершено в пределах своей штрафной, то назначается пенальти). В отличие от вратаря, остальные игроки не имеют также права бить по мячу ногой, они могут лишь подыгрывать себе ногой (а также другими частями тела, за исключением рук и головы), корректируя направление движения мяча. За игру головой или рукой назначается штрафной удар или пенальти (если это произошло в штрафной).

За пределами своей штрафной голкипер может действовать лишь как полевой игрок.

Если мяч вышел за боковую линию, его вводит в игру (свободным ударом) команда-соперница. Если мяч вышел за линию ворот от игрока атакующей команды, его вводит в игру вратарь обороняющейся команды, если же последним мяча коснулся игрок защищающейся стороны, то назначается угловой удар. До нанесения удара игроки атакующей команды должны располагаться за пределами штрафной, а обороняющаяся команда – на линии ворот.

В хоккее с мячом действует правило офсайда: хоккеист не может принимать мяч на чужой половине поля, если между ним и линией ворот нет помимо вратаря ни одного соперника. Игрок может оказаться и в «пассивном офсайде»: формально находясь в положении «вне игры», он при этом не принимает непосредственного участия в игровом моменте.

***Нарушения правил***

Современный хоккей с мячом – контактная игра, но правилами предусмотрены определенные ограничения: нельзя бить, хватать, толкать, блокировать соперника.

Запрещено играть высоко поднятой клюшкой (т.е. клюшкой, поднятой выше плеча – в положении, когда игрок стоит в полный рост), швырять клюшкой по мячу, удерживать (поднимать) клюшку соперника или бить по ней. Запрещена также игра сломанной клюшкой.

В зависимости от характера нарушения и прочих обстоятельств, судья может назначить свободный удар или пенальти в сторону провинившейся команды, вынести устное предупреждение или показать игроку желтую карточку, удалить его на 5 (10) минут или до конца матча без права замены. (За вратаря удаление на 5–10 мин. может отбывать один из полевых игроков, присутствовавших в момент нарушения на площадке.)

Пенальти назначается за грубое нарушение в своей штрафной, а также в ситуации, когда игрок обороняющейся команды своими «незаконными» действиями предотвратил взятие ворот. В момент выполнения пенальти в штрафной может находиться только игрок, производящий удар, вратарь при этом должен стоять на линии ворот. За незначительное нарушение в пределах штрафной может быть назначен свободный удар, выполняемый с одной из двух точек, обозначенных на дугообразной линии штрафной площади. В момент выполнения свободного удара (вне зависимости от того, откуда он производится) игроки обороняющейся команды должны располагаться на расстоянии не ближе 5 м от места его выполнения, а удар должен быть выполнен, в течение 5 сек.

Для хоккея с мячом особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники – в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - «технико-физическая», нужна ещё организация действий игроков – индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников – спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат –занятное место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

* элементный набор приёмов игры (аспект техники);
* способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
* выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
* специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
* энергетический режим работы спортсмена;
* чувственно-двигательный контроль.

Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки хоккеистов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Командные и командно-игровые игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды – партнёры; игроки противоборствующих команд – соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются *спецификой спортивной игры*, *структурой* соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельности обеих соперничающих команд.

Итак, во время игры в хоккей с мячом создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

Таким образом, хоккей с мячом – зрелищная и захватывающая игра.

**В Программе учитывается:**

* взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
* приоритет в освоении техники хоккея с мячом и навыкам эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
* преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Реализация такого подхода позволит тренеру увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных хоккеистов и в соответствии с этим – какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

Программа спортивной подготовки включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл» устанавливаются следующие этапы и периоды:

этап начальной подготовки – 3 года;

периоды:

* до года – 1г.;
* свыше года – 2г.

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года;

периоды:

* начальной специализации – 1-2 г.;
* углубленной специализации – 3-5 г.;

этап совершенствования спортивного мастерства .

Содержание этапов спортивной подготовки определяется Программой, разработанной и реализуемой ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл» (далее Учреждение) в соответствии с Федеральными стандартами по виду спорта Хоккей с мячом.

**II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом – **7 лет.**

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. но не более двух лет подряд.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского совета).

**2.1. 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 с мячом**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Тренировочный этап | 5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 6 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом**

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше   года | До  двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 40-44 | 40-46 | 40-49 | 40-52 | 40-60 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 25-30 | 26-34 | 26-35 | 30-35 |
| Техническая подготовка (%) | 20-24 | 20-25 | 22-30 | 22-31 | 10-18 |
| Теоретическая, подготовка (%) | 4-6 | 4-7 | 4-8 | 4-9 | 4-12 |
| Тактическая подготовка (%) | 2-6 | 6-12 | 6-14 | 6-16 | 5-18 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 2-6 | 3-7 | 5-9 | 5-12 |

**\*** Рекомендуемые объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (в часах) - приложении №1

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с мячом**

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока хоккейной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки хоккейных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно планировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо

учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | - | 15 | 20 | 35 |

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: основные, контрольные.

В Учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

**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 с мячом;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей с мячом;
* 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**Таблица №4**

**Перечень тренировочных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных  мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Число участников тренировочного  мероприятия |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного  мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | | 18 | | 21 | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную   подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | | 14 | | 18 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | | 14 | | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | | 14 | | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | - | | 14 | | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | | До 14 дней | | | Участники соревнований |
| 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 период | До 21 дня подряд и не   более двух мероприятий в год | | | | - | Не менее 60% от состава группы лиц, 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 |

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

**Медицинские требования**.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГУЗ Областного врачебного физкультурного диспансера.

**Возрастные требования.**

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 7-9 лет; на тренировочном этапе - 10-14 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 15-17.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки. Также возможно прохождения отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда хоккеем с мячом начинают заниматься, лица, имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших спортивную подготовку по другому виду спорта.

**Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6.Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»**

Объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом и зависит от этапа спортивной подготовки (таблица №5 настоящей Программы).

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| до года | | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | - | - | 15 | 20 | 35 |

**2.7.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Борта для хоккея с мячом | метр | 250 |
| 2 | Ворота для хоккея с мячом | штук | 2 |
| 3 | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | 30 |
| 4 | Мяч хоккейный | штук | 20 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) от 0,5 до 5 кг | штук | 3 |
| 7 | Пирамида для клюшек | штук | 2 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 9 | Станок для заточки коньков | штук | 1 |
| 10 | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 11 | Стойки для обводки | штук | 30 |
| 12 | Коньки для хоккея с мячом | пар | 20 |
| 13 | Тренажер «Лестница координационная напольная» | штук | 2 |
| 14 | Чехлы для клюшек | штук | 5 |
| 15 | Чехлы для коньков | пар | 30 |

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации  (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 10 | 1 | 20 | 1 |
| 2. | Мяч хоккейный | штук | На занимающегося | 1 | 1 | 5 | 1 | 10 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации  (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Брюки  хоккейные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Гетры | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 2 |
| 3 | Жилетка для тренировок  (безрукавка) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 4 | Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Защита вратаря (маска, щитки, налокотники, протектор-раковина) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Защитный шлем | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 8 | Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 11 | Перчатки игровые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Костюм спортивный утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Кроссовки | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 14 | Перчатки вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Свитер хоккейный | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 17 | Термобелье | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 18 | Защита для шеи | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 20 | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |

**2.8. Требования к количественному и качественному**

**составу групп спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом определяется ГАУСО «СШОР по хоккею «Кристалл», самостоятельно.

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.

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Таблица № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Возраст для зачисления**  **и перевода в**  **группы** | **Минимальн.**  **наполняемость групп**  **(чел.)** | **Максимальн.**  **наполняемость групп**  **(чел.)** | **Количество**  **часов в неделю** | | **Требования**  **по ОФ и СФ,**  **технико-тактической и**  **спортивной подготовки** |
| **минимальн** | **максимальн.** |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | | |
| 1 | 7 | 14 | 18 | 6 | 10 | Выполнение контрольных  нормативов по ОФП и СФП |
| 2 | 14 | 18 | 8 | 12 |
| 3 | 14 | 18 | 8 | 12 |
| **Тренировочный этап** | | | | | | |
| 1 | 10 | 10 | 18 | 12 | 14 | Выполнение контрольных  нормативов по ОФП и СФП  3 юн. разряд |
| 2 | 10 | 18 | 12 | 14 | Выполнение КНТ,  2 юн. разряд |
| 3 | 10 | 18 | 18 | 18 | Выполнение КНТ,  1 юн. разряда |
| 4 | 10 | 18 | 18 | 18 | Выполнение КНТ,  III спортивный разряд |
| 5 | 10 | 18 | 18 | 18 | Выполнение КНТ,  II спортивный разряд |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | | | | |
| До года | 15 | 6 | 18 | Выполнение индивидуального плана  спортивной подготовки | | Выполнение КНТ,  **II спортивный разряда,**  достижение стабильно  высоких спортивных  результатов. |
| Свыше года | 6 | 18 |

**\***В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них

\*\*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.

-При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах , в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого хоккеиста.

На этапах ССМ структура проведения тренировочного занятия определяется индивидуальным планом подготовки, который включает в себя следующие пункты:

|  |
| --- |
| - Теоретическая подготовка; |
| - Объем нагрузки по ОФП; |
| - Объем нагрузки по СФП; |
| - Техническая подготовка; |
| - Тактическая подготовка; |
| - Контрольные испытания; |
| - Инструкторская и судейская практика; |
| - Игровая подготовка; |
| - Восстановительный мероприятия; |
| - Соревновательная подготовка; |
| - Участие в соревнованиях. |

**Индивидуальная тренировка включает в себя:**

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в

зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у хоккеистов чувства самостоятельности и ответственности.

**2.10. Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки.

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.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

1. «Втягивающий» мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

2.Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный период включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

3**.** Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

4. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательногоходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

5. Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

На протяжении всего периода подготовки хоккей с мячом проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- изменение приоритетности общеподготовительных средств на специализированные;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- рост объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

**Примерная структура мезоциклов различного типа**

**Таблица №10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мезоциклы** | **Типы и уровень нагрузки в микроцикле** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Втягивающий | Втягивающий -  малая нагрузка | Втягивающий -  средняя нагрузка | Базовый-  значительная нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |
| Базовый | Базовый - большая  нагрузка | Базовый -значительная  нагрузка | Базовый - большая нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |
| Контрольно-подготовительный | Специально-  подготовительный,  большая нагрузка | Модельный-средняя  нагрузка | Соревновательный - большая нагрузка | Восстановительный - малая нагрузка |
| Предсоревновательный | Базовый - большая  нагрузка  (три занятия с  большими  нагрузками) | Специально -подготовительный,  средняя нагрузка (два занятия с большими  нагрузками) | Модельный -  значительная  нагрузка | Подводящий – малая нагрузка |
| Соревновательный | Подводящий -  средняя нагрузка | Соревновательный -  нагрузка зависит от  количества матчей | Подводящий – малая нагрузка | Соревновательный - нагрузка зависит от  уровня и количества  матчей |
| Восстановительный | Восстановительный | Восстановительный | Восстановительный | Втягивающий |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Для проведения тренировочных занятий в группах, на всех этапах спортивной подготовки, в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, по всем видам спорта, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки. Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей с мячом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом по годам, в соответствии с таблицей № 3 Нормативной части Программы.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

**Таблица №12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше  года | До двух   лет | Свыше  двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | выполнение  индивидуального плана спортивной  подготовки |
| Количество  тренировок в неделю | 5 | 5 | 8 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 260 | 260 | 416 | 624 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное**.

**В многолетний перспективный план** должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

* краткая характеристика спортсмена;
* цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
* основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
* главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
* система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
* график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

* краткая характеристика спортсмена (команды);
* основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* распределение соревнований, тренировочных занятий;
* спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

**3.4.** **Требования по организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля**

**Врачебно - тренерского контроль** – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-тренерский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-тренерский контроль включает:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
* проверку условий санитарно- гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-тренерского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – тренерских наблюдений решаются следующие основные задачи:

* изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
* определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
* оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
* оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
* оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

* периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
* систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
* вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Подготовка спортсменов по хоккею с мячом строится на основе следующих методических положений:

* единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
* оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
* неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
* строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанника.

Прежде чем начать тренировочный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по хоккею с мячом тренер должен знать и учитывать:

* уровень физического развития спортсменов;
* биологические особенности организма;
* особенности адаптации к нагрузкам*.*

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На тренировочных занятиях в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками. Ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

В возрасте 9-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

* подвижные игры с обязательным подведением результатов;
* эстафеты с четким определением победителей;
* различные игры с клюшками и хоккейным мячом и обязательным определением лучшего игрока.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности, с обязательной оценкой тренера. Кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и.т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и.т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет спортсменов интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.). В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений, с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые обучающимися вопросов.

Для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные учреждением.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

**Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.**

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки хоккеистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Процесс подготовки включает следующие организационные формы:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

***Тренировочные и теоретические занятия****.*

Тренировочные занятия имеют трёхчастную с*труктуру:*

*Вводная часть* тренировочного занятия служит для организации спортсменов и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

*Основная часть* тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки спортсменов. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

*Заключительная часть* способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента спортсменов и условий проведения.

***Самостоятельные занятия*** в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно с занимающимися. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

***Соревнования*** являются неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий:

- установка на игру, разминка (самостоятельная или общая);

- соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

***Инструкторская и судейская практики*** являются неотъемлемым компонентом системы подготовки хоккеистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

***Медико-восстановительные мероприятия*** являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психологического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

*К медико-биологическим средствам относятся:*

- специализированное питание, фармакологические средства;

- спортивный массаж (ручной и вибрационный);

- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

***Медицинский контроль*** направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских

работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов. Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

***Промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.*** При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется учреждением.

***Спортивно-тренерское тестирование*** является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание тренерского контроля.

***Краткое описание содержания программного материала.***

***Этап начальной подготовки.***

*Период до года .*

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- обучение основам техники игры – различным способам ведения мяча, стойкам, позициям, способам передвижения катания, упражнениям индивидуальной техники владения клюшкой, навыку передачи и приема остановки мяча.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с мячом (набивка мяча).

*Период свыше года .*

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

*Основные задачи:*

- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в хоккее упражнений, методов и средств;

- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, азы навыков удара по мячу, способы ведения мяча и варианты перемещений;

- продолжение обучения основам техники игры – перемещения катание различными способами, отработка ударов из стандартных положений и передач, двухсторонняя игра, изучение тактики, соревнования;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству и разрядных требований.

***Программный материал:***

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;

- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;

- правила содержания спортивного инвентаря;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка спортсменов своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в хоккее с мячом - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Технико-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и подбор упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;

- броски в стену и ловля теннисного мяча после отскока (для вратарей);

- удары клюшкой по теннисному мячу в стену и прием на клюшку (для полевых игроков);

- различные виды жонглирования (набивка мяча на клюшке).

После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших способов передачи, приема и ударов по мячу, разучивание имитации катания, передвижения без коньков с посадкой (правильное положение туловища, ног, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнование - тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом согласно контрольным нормативам, приведенных в программе. Спортсмены на этапах начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в различных соревнованиях.

***Тренировочный этап.***

Период базовой подготовки.

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо-физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию необходимых физических и психических качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки.

Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач, ударов, передач и приема мяча, ловля и ввод мяча в игру (для вратарей) перемещений во время действий в нападении и защите, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

***Программный материал:***

1. Теоретическая подготовка.

- история развития хоккея с мячом.

Основы техники.

- техника передач (вброс (ввод) мяча в игру (вратари), различные способы передачи и приема мяча);

- техника ударов (удар с углового, штрафной удар, удар с лета);

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, плечо, локоть, кисть.

- режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в хоккей с мячом, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования основных (базовых) движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

2.3. Технико-тактическая и интегральная подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на счет.

Индивидуализация стиля игры, (предварительное определение игрового амплуа) в зависимости от особенностей физического развития, психо-физилогических показателей и склонностей спортсменов.

Участие в соревнованиях.

***Этап спортивной специализации.***

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера-преподавателя.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером-преподавателем.

***Программный материал:***

1. Теоретическая подготовка:

- развитие физической культуры и спорта в Российской федерации в наши дни.

- пути развития детского спорта в стране.

- техника хоккея с мячом.

- техника катания.

- техника игры.

- просмотр видеозаписей игр и техники выполнения приема и передач мяча и техника удара.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной, скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – хоккей с мячом, футбол, гандбол, регби (по упрощенным правилам).

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

2.3. Технико-тактическая подготовка:

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров.

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях.

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки.

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике.

***Программный материал:***

**1. Теоретическая подготовка.**

- организация физической культуры и спорта (в частности, хоккей с мячом) за рубежом;

- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира;

- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по хоккею с мячом;

- техника безопасности проведения занятий;

- хоккей с мячом на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры;

- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники;

- особенности техники и тактики игры.

- тактика и стратегия соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Планирование на предстоящую игру;

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками;

- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма;

- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании;

- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

**2. Практическая подготовка:**

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (хоккей с мячом, гандбол, регби, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого воспитанника.

2.3. Технико-тактическая подготовка:

- Повторение материала предыдущего года .

- Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно - технического мастерства и умений.

- Составление индивидуальных планов подготовки.

- Работа над повышением точности, стабильности и быстроты.

- Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

- Совершенствование технико-тактических действий.

- Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

- Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

- Участие в соревнованиях.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1. *Общая психологическая подготовка***осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

/. ***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива****.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного хоккеиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором

развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности хоккеистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

***2. Развитие процессов восприятия.***Специфика хоккея требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у хоккеистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Спортсмен должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в хоккей требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У хоккеистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

***3. Развитие внимания.***Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

***4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения****.* У спортсменов необходимо развивать наблюдательность -умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**5. *Развитие способности управлять эмоциями.***Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Подготовка юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

***6. Воспитание долевых качеств.***Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в хоккей, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед спортсменами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить

их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не

поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

***2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра****)* состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательпых состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность па предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

• спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или спять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку . Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-иуго беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**3.7 Планы применения восстановительных средств**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования. Так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям

Восстановительные процессы подразделяются на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление* которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление -* восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностыо нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, по могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средствавосстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

***Психолого-педагогические средства***включают специальные восстановительные упражнения: па расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства***восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигепацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

***Психологические средства***восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойпо-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, по в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день -одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов па засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**3.8. Антидопинговые мероприятия**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыком проводится с тренировочного этапа третьего года подготовки согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

В процессе тренировочных занятий, лица, проходящие спортивную подготовку, должны последовательно освоить следующий программный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении

- Терминология вида спорта

- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки

- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок

- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).

- Обязанности судьи . Судейство внутришкольных соревнований

- Обязанности секретаря . Ведение протокола соревнований

- Обязанности старшего судьи. Судейство в качестве старшего судьи во внутришкольных соревнований.

- Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

1. **Система контроля и зачетные требования.**

**4.1.Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в виде спорта хоккей с мячом.**

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта хоккей с мячом

**Таблица № 13**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовки на следующий этап спортивной подготовки.**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей с мячом;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

**Целевые индикаторы выполнения ПРОГРАММЫ спортивной подготовки по хоккею с мячом на 2021-2024г.г.**

**Выполнения спортивных разрядов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Iюн. | IIюн. | IIIюн. | Всего |
| 2021 | 15 | 25 | 40 | 80 |
| 2022 | 15 | 25 | 40 | 80 |
| 2023 | 15 | 25 | 40 | 80 |
| 2024 | 15 | 25 | 40 | 80 |
|  |  |  |  |  |

**Победители и Призеры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование соревнований | Год | | | |
| 2021 | 2022 | 2023 | 2024 |
| Первенство Саратовской области | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Первенство России Зональный этап | - | - | - | участие |
| Итого: | 18 | 18 | 18 | 18 |

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

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

# В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

**1.** ***Предварительный контроль*** служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

**2. *Оперативный контроль*** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

**3. *Текущий контроль*** служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

**4. *Этапный контроль*** предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

**5**. ***Промежуточная и итоговая аттестации*** спортсменов представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация (апрель-май) спортсменов позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация (октябрь-ноябрь ) спортсменов позволяет оценить уровень освоения Программы в календарном году с целью перевода спортсменов на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения спортсменами контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Учреждения, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по**

**виду спорта «хоккей с мячом»**

**Таблица № 14**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет** | | | | |
| 1.1 | Бег на 30м | Сек. | не более | |
| 6.9 | 7.1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 1.3 | Смешанное передвижение на 1000м | мин. сек. | не более | |
| 7,10 | 7,35 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | не менее | |
| +1 | **+**3 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 1.6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м | количество попаданий | не менее | |
| 2 | 1 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет** | | | | |
| 2.1 | Бег на 30м | с | не более | |
| 6.2 | 6.4 |
| 2.2 | Бег на 1000м | мин. с | не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 | с | не более | |
| 9.6 | 9.9 |
| 2.6 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 2.7 | Метание мяча весом 150г | м | не менее | |
| 19 | 13 |
| **3.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | |
| 3.1 | Челночный бег 5х6м с высокого старта | с | не более | |
| 13.4 | 13.9 |
| 3.2 | Бег на коньках челночный 4х9м | с | не более | |
| 19.2 | 20.1 |
| 3.3 | Бег на коньках 20м | с | не более | |
| 5.6 | 6.0 |
| 3.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) по**

**виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет** | | | | |
| 1.1 | Бег на 60м | Сек. | не более | |
| 11.5 | 12.0 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3 | Бег 1000 м | мин. сек. | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | не менее | |
| +4 | **+**5 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 1.6 | Мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 22 | 15 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м | м | не более | |
| 9.3 | 9.5 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет** | | | | |
| 2.1 | Бег на 60м | с | не более | |
| 10.4 | 10.9 |
| 2.2 | Бег на 1500м | мин. с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 | с | не более | |
| 8.7 | 9.1 |
| 2.6 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 2.7 | Метание мяча весом 150г | м | не менее | |
| 26 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет** | | | | | | |
| 3.1 | Бег на 60м | с | не более | | | |
| 9.2 | | 10.4 | |
| 3.2 | Бег на 2000м | мин. с | не более | | | |
| 9.40 | | 11.40 | |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 24 | | 10 | |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +6 | | +8 | |
| 3.5 | Челночный бег 3х10 | с | не более | | | |
| 7.8 | | 8.8 | |
| 3.6 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 160 | |
| 3.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 39 | | 34 | |
| 3.8 | Метание мяча весом 150г | м | не менее | | | |
| 26 | | 18 | |
| **4.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастной группы** | | | | | | |
| 4.1 | Бег на коньках челночный 6х9м | с | не более | | | |
| 17.5 | |
| 4.2 | Бег на коньках 30м | с | не более | | | |
| 6.2 | | 6.7 |
| 4.3 | Бег 200м с высокого старта | с | не более | | | |
| 43.2 | 48 | | |
| 4.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет** | | | | |
| 1.1 | Бег на 60м | Сек. | не более | |
| 8.2 | 9.6 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3 | Бег 2000 м | мин. сек. | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | не менее | |
| +11 | **+**15 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.6 | Метание мяча весом 150г | м | не менее | |
| 40 | 27 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | Количества  раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.8 | Челночный бег 3х10 м | м | не более | |
| 7.2 | 8.0 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет** | | | | |
| 2.1 | Бег на 100м | с | не более | |
| 13.4 | 16.0 |
| 2.2 | Бег на 2000м | мин. с | не более | |
| - | 9.50 |
| 2.3 | Бег 3000м | мин. с | не более | |
| 12.40 | - |
| 2.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 2.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.6 | Челночный бег 3х10м | с | не более | |
| 6.9 | 7.9 |
| 2.7 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.9 | Метание спортивного снаряда весом 500г | м | не менее | |
| - | 20 |
| 2.10 | Метание спортивного снаряда весом 700г | м | не менее | |
| 35 | - |
| 2.11 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.30 |
| 2.12 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лети старше** | | | | | |
| 3.1 | Бег на 100м | с | не более | | |
| 13.1 | 16.4 | |
| 3.2 | Бег на 2000м | мин. с | не более | | |
| - | 10.50 | |
| 3.3 | Бег 3000м | мин. с | не более | | |
| 12.0 | - | |
| 3.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество  раз | не менее | | |
| 44 | 17 | |
| 3.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | | |
| +13 | +16 | |
| 3.6 | Челночный бег 3х10м | с | не более | | |
| 7.1 | 8.2 | |
| 3.7 | Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами | см. | не менее | | |
| 240 | 195 | |
| 3.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | |
| 48 | 43 | |
| 3.9 | Метание спортивного снаряда весом 500г | м | не менее | | |
| - | 21 | |
| 3.10 | Метание спортивного снаряда весом 700г | м | не менее | | |
| 37 | - | |
| 3.11 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин. с | не более | | |
| - | 17.30 | |
| 3.12 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин. с | не более | | |
| 22.00 | - | |
| **4.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастной группы** | | | | | | местности) |
| 4.1 | Бег на коньках челночный 6х9м | с | не более | | |
| 16.0 | 16.7 |
| 4.2 | Бег на коньках 50м | с | не более | | |
| 8 | 8.5 |
| 4.3 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Содержание и методика контрольных упражнений, включенных в программу**

***1) Бег 30 м*** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Выполняется на стадионе или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

***2) Прыжок в длину с места***(для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

***3) Подтягивание из виса на перекладине*** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса).Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

***4) Бег 3000 м*** (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0.1 с.

5.2. Методические указания по организации **промежуточной (после каждого этапа обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации спортсменов**

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных нагрузок, рекомендуется проводить испытания в два дня.

2. Испытания целесообразно проводить после дня отдыха, с учетом состояния здоровья испытуемых.

3. Проведению испытаний предшествует квалифицированная разминка.

4. Тестирование проводить не менее двух раз в год, после ме­дицинского обследования.

5. Форма одежды должна соответствовать видам испытаний и погодным условиям.

**Тесты по общей физической подготовке**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа считается правиль­ным, когда испытуемый, отжавшись от пола, полностью выпрямил руки в локтях.

2. Подтягивание на перекладине из и.п.: хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание засчитывается, когда подбородок находится выше перекладины.

3. Бег на 30, 60, 300 и 3000 метров начинается с высокого старта по сигналу.

4. Тест на общую гибкость: из и.п. стоя на возвышении, нос­ки и пятки вместе, наклон вперед с прямыми ногами. Измеряется Фатеева О.А., расстояние от опоры до среднего пальца руки в сантиметрах. Если испытуемый не достает до стоп, то перед цифрами ставят знак

(–).

5. Тест на специальную гибкость: из и.п. стойка, носки и пятки вместе без обуви, сед на пятки. Оценка «уд.» – удержание полного приседа, подавая руки вперед; «хор.» – то же, с опущенными вниз руками; «отл.» – то же с положением рук за спиной.

6. Прыжок в длину с места; и.п. стопы на ширине 15–20 см. Выполняются толчком двух ног, в зачет идет лучшая из двух попы­ток.

7. Тройной прыжок с места начинается толчком двух ног, вто­рой и третий попеременно с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. В зачет идет лучшая из двух попыток. В прыжковых упражне­ниях приземление необходимо производить на мягкое покрытие.

8. Прыжки через скамейку боком за 15 с во избежание падений детьми до 10 лет выполняются через резиновый амортизатор.

9. Приседания на одной ноге («пистолеты») разрешается выполнять на возвышении, безостановочно (с остановкой не более 2 с), не касаясь свободной ногой опоры и не помогая руками. Тест принимается как на правой, так и на левой ноге через трехминут­ный интервал отдыха.

10. Многоскоки засекаются индивидуально, по началу движения. Выполняются прыжками с ноги на ногу. Количество прыжков суммируется с общим временем прохождения дистанции. Соотно­шение слагаемых может меняться. Ориентироваться следует на сумму.

Техническая коньковая подготовка

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

***1) Бег на коньках 17м с места*** проводится на ледовом стадионе на ледовых коньках. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

***2) Бег на коньках лицом вперед по восьмерке.*** В штрафной площади наносится разметка, два круга радиусом 5 метров. Учащиеся с места стартуют, объезжая круги, не заезжая внутрь круга, делая восьмерку. Замер норматива начинается и заканчивается в одной точке между двумя кругами.

***3) Бег на коньках спиной вперед по восьмерке.*** В штрафной площади наносится разметка, два круга радиусом 5 метров. Учащиеся с места стартуют, объезжая круги, не заезжая внутрь круга, делая восьмерку. Замер норматива начинается и заканчивается в одной точке между двумя кругами.

Воспитаннику в зачет идут результаты выполнения четырех тестов по ОФП и трех тестов по СФП. Результаты тестирования физической подготовленности и спортивных результатов переносятся из официальных протоколов в карту воспитанника.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Список использованной литературы**

1. Бриль М.С.. Отбор в спортивных играх. – М., 1980. – 104 с.
2. Коротко И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989. – 69 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.,1984. – 75с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1986).
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Авторская программа по хоккею с мячом./ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.
8. Типовой план – проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. -2001.- №5.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
10. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документу и материалы (1999 2004)/ Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – С.574-591.

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области [www.sport.saratov.gov.ru](http://www.sport.saratov.gov.ru)

3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)

6. Международный олимпийский комитет (http://www.olimpic.org)

7. Федерация хоккея с мячом России