

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГУ «НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АССОЦИАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

СОГЛАСОВАНО  
Ассоциация «Федерация хоккея  
Республики Беларусь»  
от 15.11.2012 г. № 868

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министерства  
спорта и туризма  
Республики Беларусь  
от 26.11.2012 г. № 844

## **ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Учебная программа  
для специализированных учебно-спортивных учреждений  
и училищ олимпийского резерва

(3-е издание, исправленное и дополненное)

Минск  
Государственное учреждение  
«Республиканский учебно-методический центр  
физического воспитания населения»

2012

УДК 796.966 (073)  
ББК 75.579я7  
Н64

**Автор:**

**Никонов Юрий Владимирович** – профессор Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер Республики Беларусь.

**Рецензенты:**

**Юшкевич Т.П.** – доктор педагогических наук, профессор, Белорусский государственный университет физической культуры.

**Сидоренко А.М.** – заслуженный тренер Республики Беларусь.

**Никонов, Ю.В.**

Н64 Хоккей с шайбой: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. – 136 с.

УДК 796.966 (073)  
ББК 75.579я7

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ .....	6
1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи .....	6
1.2. Режим и наполняемость учебных групп .....	8
1.3. Организация и режим работы хоккейных школ .....	9
2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	11
2.1. Примерный учебный план .....	11
2.2. Теоретическая подготовка .....	14
2.3. Практическая подготовка .....	17
2.4. Подготовка вратаря .....	23
2.5. Содержание занятий .....	25
2.6. Нормативные требования по видам подготовки .....	32
3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	40
3.1. Задачи УТГ начальной специализации .....	40
3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп начальной специализации .....	40
3.3. Примерный учебный план для групп начальной специализации .....	40
3.4. Теоретическая подготовка .....	44
3.5. Практическая подготовка .....	46
3.6. Планирование занятий .....	57
3.7. Типовые недельные микроциклы .....	58
3.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	63
4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	72
4.1. Задачи УТГ углубленной специализации .....	72
4.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп углубленной специализации .....	72
4.3. Примерный учебный план для групп углубленной специализации .....	72
4.4. Теоретическая подготовка .....	74
4.5. Практическая подготовка .....	76
4.6. Планирование занятий .....	84
4.7. Типовые недельные микроциклы .....	85
4.8. Нормативные требования по видам подготовки .....	85
5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	88
5.1. Задачи группы спортивного совершенствования .....	88
5.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования .....	88
5.3. Примерный учебный план для групп спортивного совершенствования .....	89
5.4. Теоретическая подготовка .....	93
5.5. Практическая подготовка .....	94
5.6. Планирование занятий .....	104

5.7. Типовые недельные микроциклы.....	105
6. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	114
6.1. Задачи групп высшего спортивного мастерства .....	114
6.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства.....	114
6.3. Примерный учебный план для групп высшего спортивного мастерства .....	115
6.4. Теоретическая подготовка.....	118
6.5. Практическая подготовка.....	119
6.6. Планирование занятий .....	124
6.7. Типовые недельные микроциклы.....	126
6.8. Нормативные требования по видам подготовки.....	128
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	131
8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	132
9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ .....	133
10. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	133
11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	133
12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	133
13. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	134

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Республики Беларусь составлена на основе директивных и нормативных документов Министерств образования, труда и социальной защиты, финансов и Министерства спорта и туризма с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития хоккея с шайбой как вида спорта.

Учебная программа охватывает комплекс параметров подготовки юных хоккеистов на весь многолетний период обучения (тренировки) – от начального обучения до спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывает, что спортивное мастерство юных хоккеистов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализации государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке сборных команд Республики Беларусь по хоккею с шайбой;

- развития материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбора перспективных в спорте высших достижений учащихся и передачи в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по хоккею с шайбой;

- физической подготовки, укрепления здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и хоккеем, повышения уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды способных спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей Учебной программе определены этапы многолетней подготовки хоккеистов, структура и основные положения работы хоккейных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по хоккею с шайбой в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая Учебная программа.

В соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет утверждают учебный план, разработанный на основе Учебной программы, могут вносить частные изменения в содержание, сохраняя при этом ее основную направленность.

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, уровня освоения техники хоккея с шайбой;

- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утвержденному в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

- осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

## 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя три этапа многолетней подготовки:

1-й этап – отбор и начальная подготовка (7–9 лет). Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества: скоростные, гибкость и координационные способности. Основной организационно-методической формой проведения занятий должно быть круговая, а основным методом – игровой; обучение основам техники и индивидуальной тактики хоккея; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализация. Имеет два периода – начальная (10–12 лет) и углубленная (13–14 лет) специализация. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность; развитие специальных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Игровой метод занятий, эстафеты, разные формы соревнований продолжают занимать существенное место в подготовке.

Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности (таблица 9); формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

3-й этап – достижение совершенствования (15–17 лет) и высшего спортивного мастерства (18–20 лет): укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности (таблица 12); развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационные дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; введение выпускников специализированных учебно-спортивных учреждений в состав команд квалифицированных хоккеистов (рисунок 1).

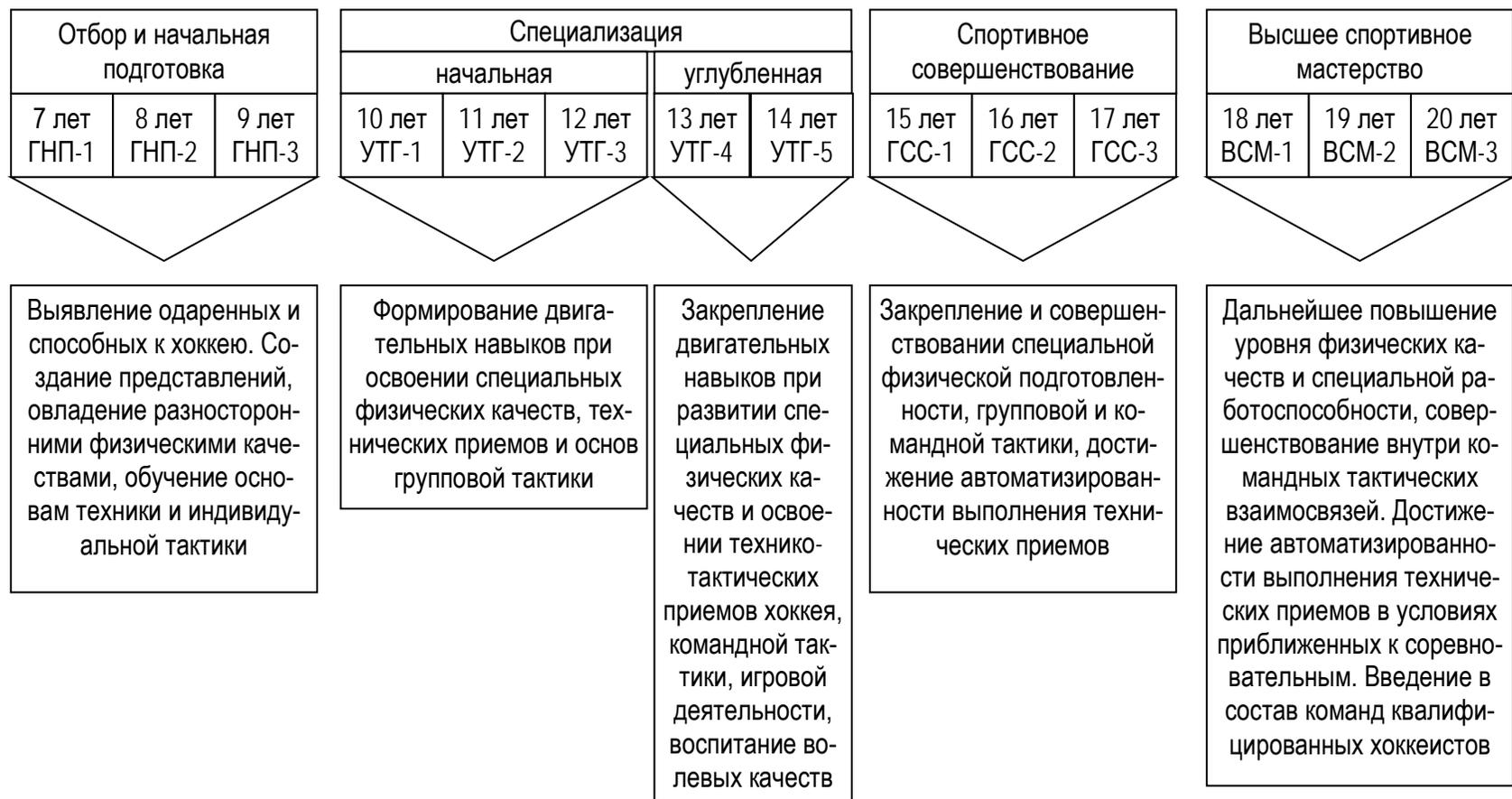


Рисунок 1 – Структура системы подготовки хоккеистов

## 1.2. Режим и наполняемость учебных групп

Структура и наполняемость учебных групп представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп

Год обучения	Группа	Рекомендуемый возраст учащихся*, лет	Минимальная наполняемость групп*, человек	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели*, час	Требования по спортивной подготовленности на конец учебного года (квалификация учащихся)
1	ГНП-1	7	10-14	312	-
2	ГНП-2	8	10-14	312	-
3	ГНП-3	9	10-14	312	-
4	УТГ-1	10	10-12	468	Юношеский разряд
5	УТГ-2	11	10-12	624	Юношеский разряд
6	УТГ-3	12	10	780	I юношеский разряд
7	УТГ-4	13	10	936	II разряд
8	УТГ-5	14	10	936	II разряд подтвердить
9	ГСС-1	15	6	1092	I разряд
10	ГСС-2	16	6	1196	I разряд
11	ГСС-3	17	6	1352	I разряд
12	ВСМ	начиная с 18	6	1560	КМС
13 и далее	ВСМ	19 и старше	6	1664	МС

*Примечание:* \* – регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь;  
– УО «Хоккейная школа» может создать УТГ-6 (10 человек);  
– в группах ВСМ, в составе которых имеются призеры ОИ, ЧМ, ЧЕ или член штатной национальной команды или призер первенства юношеского, юниорского, молодежного ЧМ, ЧЕ.

В группах начальной подготовки занимаются дети в возрасте 7–9 лет, допущенные к занятиям врачом и сдавшие приемные испытания, а также 6-летние – с разрешения центра спортивной медицины и после сдачи приемных испытаний для 7-летних.

Поступающие должны представить письменные заявления родителей на имя директора хоккейной школы с просьбой о зачислении.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет (допускается зачисление в учебную группу детей, успешно сдавших контрольные нормативы соответственно возрасту данного кандидата).

По окончании спортивного сезона количественный состав групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп при проведении учебно-тренировочного процесса в рамках спортивно-оздоровительного лагеря допускается согласно Положению о спортивно-оздоровительном лагере для специализированных учебно-спортивных учреждений.

Зачисление юных хоккеистов на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы и минимальной наполняемости групп соответствует требованиям, утвержденным в установленном порядке Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

### **1.3. Организация и режим работы хоккейных школ**

Учебный год в хоккейных школах Республики Беларусь начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (таблица 1), примерным годовым учебным планом (таблица 2) и настоящей учебной программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям (для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп).

Учебный план для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день, не менее десяти раз в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и ВСМ или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская практика, групповые учебно-тренировочные занятия, спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х часов, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Для групп начальной подготовки, а также для 10–11-летних хоккеистов на календарные и контрольные игры нагрузка планируется из расчета 2 часа (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка); для остальных групп, начиная с 12-летних, нагрузка на игры планируется из расчета 3 часа.

Хоккейная школа организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Внутришкольные соревнования – в год должно быть проведено не менее 8–10 турниров.

**Таблица 2 – Примерный годовой учебный план**

Содержание занятий	Учебные группы												
	ГНП			УТГ					ГСС			ВСМ	
	1 (7 лет)	2 (8 лет)	3 (9 лет)	1 (10 лет)	2 (11 лет)	3 (12 лет)	4 (13 лет)	5 (14 лет)	1 (15 лет)	2 (16 лет)	3 (17 лет)	(18 лет)	(19 лет)
I. Теоретические занятия	12	14	12	25	29	39	50	56	63	64	72	73	85
II. Практические занятия	300	298	300	437	589	671	806	778	765	888	953	1063	1220
2.1. Общая физическая подготовка	100	88	70	105	138	143	173	154	142	152	144	156	168
2.2. Специальная физическая подготовка	30	32	30	60	78	90	143	140	136	175	185	200	250
2.3. Техническая подготовка	142	136	120	138	168	176	157	133	124	136	150	162	187
2.4. Тактическая подготовка	6	8	8	40	84	90	158	167	178	230	264	312	372
2.5. Учебные, тренировочные и контрольные игры	14	26	16	28	39	48	39	30	30	39	39	45	48
2.6. Соревнования	-	-	48	56	72	114	126	144	144	144	159	174	180
2.7. Текущие и контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10	11	12	12	14	15
III. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	10	12	14	15	12	12
IV. Медицинские обследования	Вне сетки часов			6	6	6	6	6	6	6	6	9	9
V. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	64	74	86	90	120	150	195	234
Итого часов:	312	312	312	468	624	780	936	936	936	1092	1196	1352	1560

## **2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными хоккеистами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой.

Начальный этап подготовки хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 7–9-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление с основами индивидуальной тактики игры в хоккей;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- приобретение элементарных теоретических знаний по избранной специализации.

### **2.1. Примерный учебный план**

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований (таблица 3).

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью для каждого года обучения приведен план-график подготовки (таблицы 4, 5, 6). Его значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

**Таблица 3 – Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год обучения			Всего
	1-й (7 лет)	2-й (8 лет)	3-й (9 лет)	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	-	-	1
Физическая культура и спорт в РБ	1	-	-	1
Развитие хоккея в мире и РБ	2	2	1	5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	2
Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	2	1	-	3
Физическая подготовка хоккеиста	1	1	-	2
Техническая подготовка хоккеиста	1	1	1	3
Тактическая подготовка хоккеиста	1	1	1	3
Правила игры	1	1	1	3
Установки перед играми и разбор проведенных игр	1	6	8	15
Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
<b>Итого часов:</b>	12	14	12	38
<b>II. Практическая подготовка</b>				
Физическая подготовка:	130	120	100	350
– общая физическая подготовка	100	88	70	258
– специальная физическая подготовка	30	32	30	92
Техническая подготовка	142	136	120	398
Тактическая подготовка	6	8	8	22
Учебные, тренировочные и контрольные игры	14	26	16	56
Соревнования	-	-	48	48
Текущие и контрольные испытания	8	8	8	24
<b>III. Медицинское обследование</b>				
Вне сетки часов				
<b>Итого часов:</b>	300	298	300	894
<b>Всего часов:</b>	312	312	312	936

**Таблица 4 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	-	-	1	12
Общая физическая подготовка	12	14	12	10	6	4	6	2	2	6	10	16	100
Специальная физическая подготовка	2	5	5	4	2	2	2	2	2	3	1	-	30
Техническая подготовка	8	15	16	16	16	15	16	10	16	10	4	-	142
Тактическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	6
Учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	-	2	2	4	2	2	2	-	-	14
Текущие и контрольные испытания	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	8
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	24	37	36	31	29	25	30	18	24	24	17	17	312

**Таблица 5 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	-	1	-	-	4	3	-	1	2	-	-	3	14
Общая физическая подготовка	10	12	7	6	5	4	2	4	3	4	9	22	88
Специальная физическая подготовка	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	-	-	32
Техническая подготовка	8	9	12	13	11	15	12	14	14	18	10	-	136
Тактическая подготовка	-	-	-	-	2	1	2	1	2	-	-	-	8
Учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	2	8	-	8	-	8	-	-	-	26
Текущие и контрольные испытания	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	8
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	20	28	23	25	34	27	26	24	33	26	21	25	312

**Таблица 6 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
Теоретическая подготовка	-	-	-	1	3	1	3	1	2	-	1	-	12
Общая физическая подготовка	10	9	7	6	3	2	-	1	1	3	7	21	70
Специальная физическая подготовка	2	3	3	4	4	4	2	4	2	2	-	-	30
Техническая подготовка	6	9	11	12	8	14	10	14	10	16	10	-	132
Тактическая подготовка	-	-	-	1	2	1	2	-	2	-	-	-	8
Учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	-	4	-	4	-	8	-	-	-	16
Соревнования	-	-	-	-	8	8	8	8	8	8	-	-	48
Текущие и контрольные испытания	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	8
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
<b>Итого часов:</b>	18	23	23	24	32	30	29	28	33	31	20	21	312

## 2.2. Теоретическая подготовка

В этом возрасте происходит также знакомство с теоретическим разделом избранной специальности, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (таблица 7).

**Таблица 7 – Примерный тематический план теоретической подготовки для групп начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Июль	1	-	-	-	-
2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	Август	1	-	-	-	-
3. Развитие хоккея в мире и Республике Беларусь	Сентябрь Июнь	1 1	Июнь	2	Май	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Октябрь	1	Июнь	1	-	-
5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеиста	Ноябрь	2	Ноябрь	1	-	-
6. Физическая подготовка хоккеиста	Июль	1	Август	1	-	-
7. Техническая подготовка хоккеиста	Февраль	1	Декабрь	1	Декабрь	1
8. Тактическая подготовка хоккеиста	Март	1	Февраль	1	Февраль	1
9. Правила игры	Декабрь	1	Ноябрь	1	Октябрь	1
10. Установки перед играми и разбор проведенных игр	Январь	1	Ноябрь Декабрь Март	2 2 2	Ноябрь Январь Март	3 3 2
11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого часов:</b>	12		14		12	

## Примерный учебный материал по теоретической подготовке

### Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### Тема 2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций РБ в развитии массового спорта и повышении мастерства белорусских хоккеистов.

### Тема 3. Развитие хоккея в мире и Республике Беларусь.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в Республике Беларусь. Международные встречи белорусских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх.

Задачи дальнейшего развития хоккея в РБ.

**Тема 4.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий хоккеем (таблица 8).

**Таблица 8 – Средние показатели физического развития учащихся групп начальной подготовки хоккейных школ Республики Беларусь**

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	7	8	9
1. Длина тела, см	126,2	132,1	137,5
2. Вес тела, кг	25,4	30,3	33,0
3. Окружность грудной клетки, см	64	65	69
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1700	1769	1777
5. Динамометрия кисти правой, кг	7–13	9–17	11–20
6. Динамометрия кисти левой, кг	7–13	8–16	10–19

### Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

#### **Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

#### **Тема 7. Основы техники хоккея.**

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

#### **Тема 8. Основы тактики хоккея.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

#### **Тема 9. Правила игры.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

#### **Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

**Тема 11.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п. Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

## 2.3. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится **общая силовая подготовка** с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2–3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекачивание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30–40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20% от максимального) отягощения.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях; бег с максимальной скоростью

и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам, эстафеты и игры с применением беговых упражнений; кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110–115 уд/мин).

Основные методы скоростной подготовки юных хоккеистов: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод дает возможность комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основная задача при развитии **координационных способностей (ловкости)** – овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводятся на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) – чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км).

Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

### Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах; подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах; броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из

за головы, сбоку, снизу, вперед, назад, статические усилия на мышцы ног (стретчинг), подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие, ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки, бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами, игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

**Координационные способности** юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов, игры и упражнения для совершенствования игрового мышления, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы, выбивание шайбы у партнера в падении, игра клюшкой лежа и на коленях, эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

**Гибкость** необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим необходимо также освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10–25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2–3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **скоростных способностей (быстроты)** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума – чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

– упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

– упражнения для развития стартовой быстроты (пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5, 10, 15, 20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

– упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40–50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

– упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега – 3×10, 5×10 м, 3×18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов – передачи, прием шайбы, обводка, броски);

– упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

– игровые упражнения 1×0, 2×0, 3×0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5–3 мин).

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 7–9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

– повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200–300 м (общая выносливость);

– соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

– игровой метод – основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Большое значение для оптимального проведения отбора в хоккее имеет учет сенситивных – наиболее благоприятных возрастных периодов развития физических качеств хоккеистов, без этого невозможно правильно прогнозировать дальнейший рост мастерства спортсмена, его перспективность (таблица 9).

**Таблица 9 – Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке хоккеистов**

Качества	Возраст, лет									
	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Быстрота	Ц	И	И	В	В	В	С	С	Ц	Ц
Ловкость	И	И	В	В	В	В – С	С	С – Ц	И	И
Координация	Ц	Ц	И	И	В	В	С	Ц	И	И
Равновесие	И	И	И	В	В	В – Ц	Ц – С	С	В	В
Скоростно-силовые качества		Ц	В	В	Ц	Ц	В	С	В	В
Выносливость скоростно-силовая			И	И	С	С – В	В	Ц	И	В
Сила абсолютная		И	И	И – Ц	Ц – И	И	В	В – С	С – В	В
Выносливость силовая			Ц	И	В	С	И	В	В	В
Выносливость общая		Ц	Ц	Ц	Ц – В	В	В	В	В	В
Выносливость скоростная			Ц	Ц	С	С	С – Ц	И	В	В
Работоспособность		Ц	И	И	И	И	И – С	С	В	В
Гибкость	В	В	И	И	В	В	В	С	С	С
Максимальные темпы прироста двигательных способностей	В	В			В				В	В
Неспособность к продолжительной работе	С	С				С	С			
Начальное обучение технике	Ц	Ц	В	В	В					
Закрепление навыков техники хоккея					Ц	Ц	В			
Совершенствование техники хоккея							Ц	И	И	В
Выбор игрового амплуа				Ц	Ц	Ц	И	В	В	В
Двусторонние игры в зоне	Ц	В							И	И
Соревнования (турниры)		Ц	В	В						
Первенство Беларуси					Ц	Ц	Ц	В	В	В
Интенсивно формирующая системы организма			В	В	В			В		
Половое созревание					В	В	В			
Реакция на движущийся объект		И	И	И	И – В	В	С	Ц	И	В
Примечание: И – интенсивное развитие; В – наиболее высокие темпы развития; Ц – целенаправленное развитие; С – снижение показателей										

## Техническая подготовка

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 5–6 лет, с которыми следует первые 2–3 месяца заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их от льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища – «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 8-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики); играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы – крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
  - туловищем;
  - клюшкой с выпадом влево и вправо;
  - с шагом в сторону;
  - с изменением скорости бега и с «подпуском» шайбы под клюшку соперника;
  - с использованием борта;
  - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

## 2.4. Подготовка вратаря

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

**Общая физическая подготовка** является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2–3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей; обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координа-

ции движений приставным и скрестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика – кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

**Специализированная физическая подготовка** проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полуприседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложнокоординационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод – повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

- для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3–1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы – вариативный (утяжеленный «блин» – обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

- координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

- специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево-вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

- стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1–5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

## Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров специальную подготовку (техничко-тактическую) вратарей следует начинать с 8-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше – все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рисунок 2):

– обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

– ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

– обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

## Тактическая подготовка вратаря

Согласно классификации (рисунок 3) в тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## 2.5. Содержание занятий

В практической работе с хоккеистами групп начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На отдельных занятиях проводится обучение и совершенствование технической или тактической подготовленности, а также занятия технико-тактической направленности.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Примерное занятие по физической подготовке (таблица 10).

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных хоккеистов.
2. Комплексное развитие физических качеств.

Место занятий – футбольное поле, баскетбольная площадка.

Примерное занятие по технической подготовке (таблица 11).

Задачи:

1. Обучение технике передвижения на коньках спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
2. Обучение технике широкого ведения шайбы с переключением клюшки вперед-назад.
3. Обучение технике передачи-приема шайбы.
4. Обучение технике броска шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны.

Место занятия – хоккейная площадка.

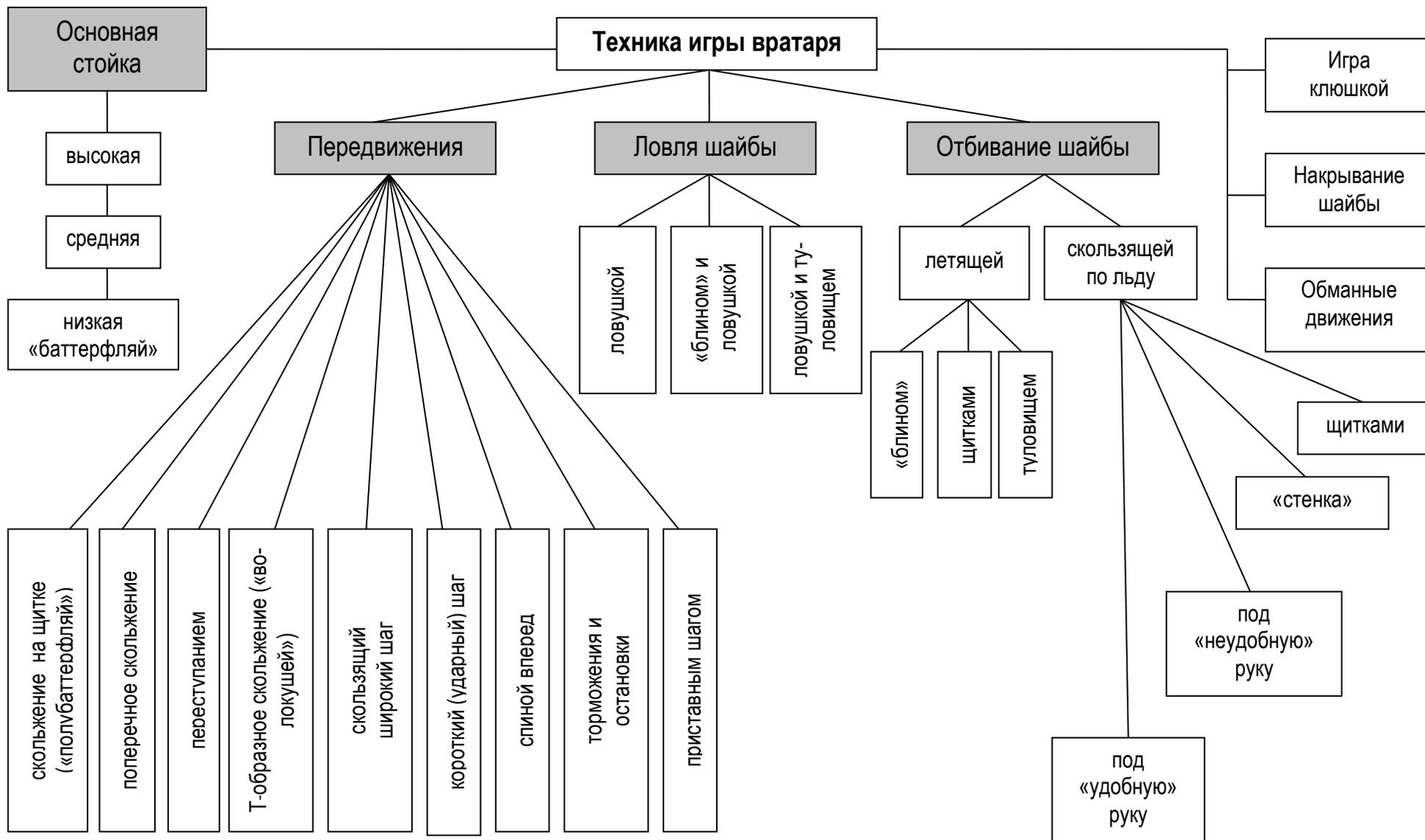


Рисунок 2 – Классификация техники игры вратаря



Рисунок 3 – Классификация тактики игры вратаря

Таблица 10 – Примерное занятие по физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания тренировки	1 мин	
2. Бег равномерный	400 м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения: – разминка на основные группы мышц; – упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; – прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток; – «казачок»; – руки – ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах); – стоя на расстоянии 0,5 м от дерева, стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение; – прыжки в присяде (три), выпрыгивание вверх; – упор лежа, ноги – ось движения, руками перемещаться по кругу; – упражнение на расслабление – махи ногой в сторону – вверх (по 5–6 раз и смена ног).	20 мин 5 мин 10–12 мин по 15 раз 10–12 прыжков 3 серии 10-12 раз 30 с 3 серии 2 серии	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног потряхиванием их
<b>II. Основная часть</b>	<b>60 мин</b>	
1. Упражнения с набивными мячами (2–3 кг): – подбрасывание мяча вверх и его ловля; – подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладоши; – передача мяча между партнерами (в 3-х-5-ти м), стараясь передать мяч как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову.	10 мин по 10 раз по 10 раз 5 мин	

Продолжение таблицы 10

1	2	3
<p>2. Прыжковые упражнения с набивными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на одной, другой, на двух ногах;</li> <li>– эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух, обратно – ускоренно без мяча;</li> <li>– прыжками на двух (мяч между ног); обратно – ускоренно спиной вперед</li> </ul>	<p>по 10 прыжков (2 серии) 3 раза 3 раза</p>	<p>Выполняется в виде эстафет</p>
<p>3. Исходное положение – лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение.</p>	<p>12 раз</p>	
<p>4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложиться на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх</p>	<p>по 10 раз</p>	
<p>5. Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат – спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат – спиной вперед)</p>	<p>3 серии</p>	<p>Первый мяч положить в 3-х метрах от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты.</p>
<p>6. «Тачки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная</p>	<p>5 мин</p>	<p>Игра на двое ворот</p>
<p>7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух</p>	<p>30 с и смена ног</p>	
<p>8. Игра в баскетбол</p>	<p>Смена пятерок через 1 мин</p>	
<p><b>III. Заключительная часть</b></p>	<p><b>5 мин</b></p>	
<p>1. Бег</p>	<p>400 м</p>	<p>Легкий, восстанавливающий бег</p>
<p>2. Упражнения на растягивание</p>	<p>1 мин</p>	

Таблица 11 – Примерное занятие по технической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания (цель, задачи, организация)
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	<b>20 мин</b>	
1. Построение, объяснение содержания занятия	2 мин	
2. Специально-подготовительные и подводящие упражнения без коньков (вне льда): – ходьба в полуприседе, в полном приседе; – ходьба спиной вперед; – прыжки на двух ногах спиной вперед; – попеременное перемещение общего центра массы тела с правой ноги на левую, с пятки на носок в положении основной стойки хоккеиста; – прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед; – то же с продвижением вперед.	5 мин 30 с 30 с 30 с 1 мин 30 с 30 с	
3. Подводящие упражнения на коньках, вне льда (на резиновой дорожке): – ходьба переступанием левым и правым боком; – ходьба с выпадами; – ходьба спиной вперед; – перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вверх, вниз, вправо, влево; – перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад; – вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки.	1 мин 1 мин 1 мин 30 с 30 с 30 с	
4. Бег широким скользящим шагом (без шайб).	2 мин	Темп ниже среднего
5. Катание по периметру площадки с шайбами	2 мин	
<b>II. Основная часть</b>	<b>65 мин</b>	
1. Бег на коньках широким скользящим шагом по периметру площадки: – по часовой стрелке; – против часовой стрелки.	3 мин 2 мин	Темп средний
2. Комплекс упражнений для обучения технике передвижения спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда:	15 мин	Толчковое движение должно выполняться не носковой частью, а всей плоскостью внутреннего ребра конька.

Продолжение таблицы 11

1	2	3
<p>– передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед, при этом оба партнера держатся за клюшку. Смена позиций через каждые 30 с; – то же, но с варьированием основной стойки;</p>	<p>5 мин 2 мин</p>	
<p>– передвижение на двух ногах спиной вперед с помощью партнера, который везет за собой игрока. При этом оба партнера держатся за две клюшки. Смена позиций через каждые 30 с;  – скольжение спиной вперед без отрыва коньков от льда за счет переменного перемещения общего центра массы тела назад в левую и правую стороны.</p>	<p>3 мин  5 мин</p>	<p>Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед толчком общий центр массы будет перемещен на толчковую ногу</p>
<p>3. Комплекс упражнений для обучения широкому ведению шайбы с переключением клюшки вперед-назад: – широкое ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо (стоя на месте); – то же, но в движении; – широкое ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали (стоя на месте); – то же, но в движении; – широкое ведение шайбы с переключением клюшки вперед-назад (стоя на месте); – то же, но в движении.</p>	<p>15 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 5 мин</p>	<p>Ведение шайбы должно быть плавное  Ведение шайбы плавное</p>
<p>4. Передача и прием шайбы в парах, партнеры стоят лицом друг к другу вдоль боковых бортов на расстоянии: – 10 м; – 20 м.</p>	<p>10 мин 5 мин 5 мин</p>	
<p>5. Броски шайбы с длинным замахом с «неудобной» стороны, игроки располагаются вдоль бокового борта на расстоянии: – 5 м от борта; – 10 м от борта.</p>	<p>10 мин 5 мин 5 мин</p>	
<p>6. Двусторонняя игра – на двое ворот в трех зонах</p>	<p>10 мин</p>	<p>Акцентировать внимание на передачи и броски с «неудобной» стороны</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b></p>	<p><b>5 мин</b></p>	
<p>1. Передвижение по периметру площадки широким скользящим шагом</p>	<p>3 мин</p>	
<p>2. Передвижение по периметру площадки спиной вперед</p>	<p>1 мин</p>	
<p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>1 мин</p>	

## 2.6. Нормативные требования по видам подготовки

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных хоккеистов. Эта информация также необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Как известно, темпы прироста двигательных способностей у юных хоккеистов, особенно на начальном этапе обучения (1,5–2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности хоккеистов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания. Для текущего отбора юных хоккеистов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания (рис. 4, 5) и нормативы для оценки их выполнения (таблицы 12, 13, 14, 15, 16, 17).

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно по 3 балла). При минимальной сумме баллов (в данном случае 42) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники).

Для оценки темпов прироста результатов целесообразно использовать показатели, на данном возрастном этапе консервативные (т.е. плохо поддающиеся развитию). В связи с этим приняты следующие градации оценок:

- высокий уровень – увеличение за год обучения суммы баллов на 3 и более;
- хороший – увеличение за год обучения суммы баллов на 1–2;
- удовлетворительный – сохранение прежней суммы баллов;
- неудовлетворительный – снижение.

К каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов). Кроме того, показатели по отдельным тестам не должны быть ниже соответствующих возрасту.

Для правильного управления педагогическим процессом тренер должен систематически 4 раза в год (по 2 раза на льду и вне льда) и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого хоккеиста (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

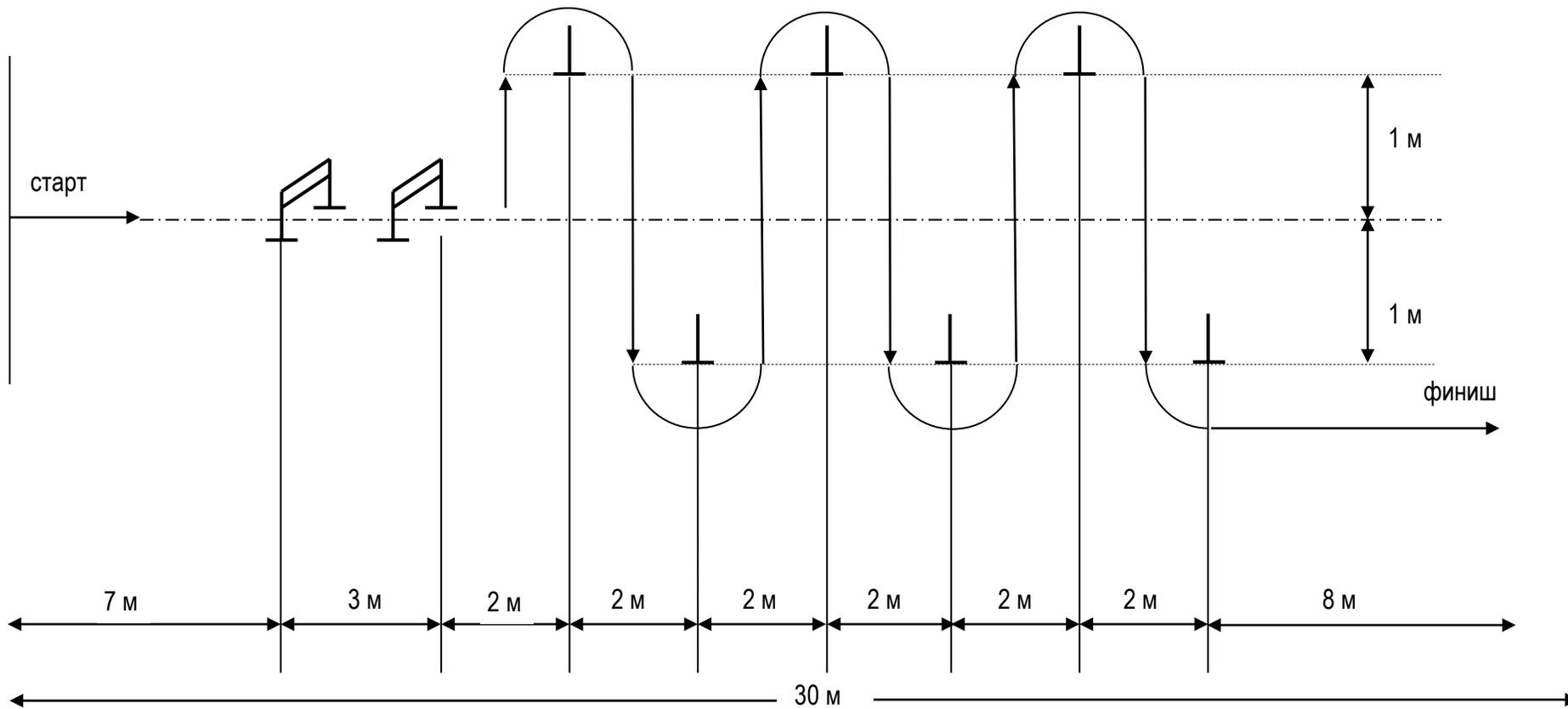


Рисунок 4 – Комплексный тест на ловкость (7–20 лет)

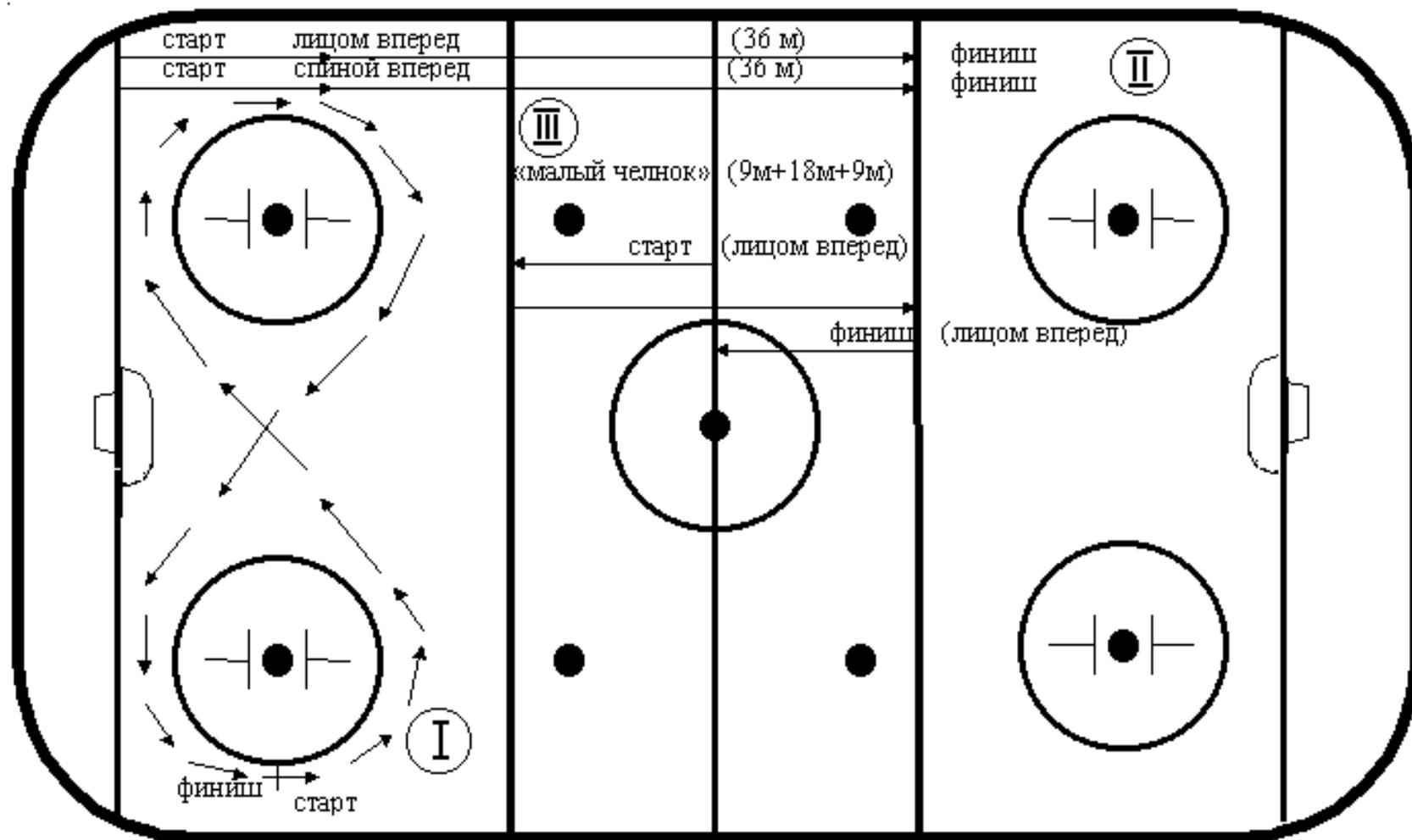


Рисунок 5 – Контрольные испытания по технической и специальной физической подготовленности хоккеистов 7–9 лет





**Таблица 14 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки НП-1 (7 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	7	8	9	11	13
2	Динамометрия кисти левой, кг	7	8	9	11	13
3	Бег на 30 м, с	6,2	6,0–6,1	5,8–5,9	5,6–5,7	5,5 и менее
4	Бег на 60 м, с	12,1	11,9–12,0	11,5–11,8	11,1–11,4	11,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,20	1,18–1,19	1,16–1,17	1,13–1,15	1,12 и менее
6	Бег на 1000 м, без учета времени	-	-	-	-	-
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	15	16–18	19–20	21–23	24 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	15	16–18	19–24	25–27	28 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	19,8	19,3–19,7	18,8–19,2	18,5–18,7	18,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	127	128–131	132–137	138–141	142 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,9	7,5–7,8	7,2–7,4	7,0–7,1	6,9 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,9	10,5–10,8	10,2–10,4	9,9–10,1	9,8 и менее
13	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	10,9	10,5–10,8	10,1–10,4	9,5–10,0	9,4 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	15,7	15,1–15,6	14,8–15,0	14,6–14,7	14,5 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	16,0	15,8–15,9	15,2–15,7	14,9–15,1	14,8 и менее

**Таблица 15 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки НП-2 (8 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	9	11	13	15	17
2	Динамометрия кисти левой, кг	8	10	12	14	16
3	Бег на 30 м, с	6,1	5,9–6,0	5,6–5,8	5,4–5,5	5,3 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,6	11,3–11,5	11,1–11,2	10,6–11,0	10,5 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,14	1,11–1,13	1,09–1,10	1,05–1,08	1,04 и менее
6	Бег на 1000 м, без учета времени	-	-	-	-	-
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	24	25–27	28–30	31–33	34 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	19	20–22	23–25	26–29	30 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,1	17,6–18,0	17,3–17,5	16,6–17,2	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	140	141–145	146–148	149–154	155 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,2	6,9–7,1	6,7–6,8	6,3–6,6	6,2 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	9,4	9,2–9,3	9,0–9,1	8,4–8,9	8,3 и менее
13	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,9	9,6–9,8	9,1–9,5	8,7–9,0	8,6 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	14,8	14,6–14,7	14,3–14,5	13,8–14,2	13,7 и менее
15	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	14,9	14,7–14,8	14,4–14,6	13,9–14,3	13,8 и менее

**Таблица 16 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной подготовки НП-3 (9 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 30 м, с	5,9	5,6–5,8	5,5	5,3–5,4	5,2 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,3	10,8–11,2	10,4–10,7	10,1–10,3	10,0 и менее
5	Бег на 300 м, мин, с	1,11	1,08–1,10	1,06–1,07	1,04–1,05	1,03 и менее
6	Бег на 1000 м, мин, с	5,20	4,70–5,10	4,50–4,60	4,20–4,40	4,10
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	32	33–36	37–39	40–43	44 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	24	25–27	28–30	31–34	35 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,9	17,4–17,8	16,9–17,3	16,3–16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	153	154–157	158–161	162–169	170 и более
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 и менее
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,0	7,9	7,8	7,6–7,7	7,5 и менее
13	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,0	8,8–8,9	8,6–8,7	8,4–8,5	8,3 и менее
14	Бег по «восьмерке» влево с шайбой, с	13,9	13,6–13,8	13,3–13,5	12,9–13,2	12,8 и менее
15	Бег по восьмерке вправо с шайбой, с	14,0	13,7–13,9	13,4–13,6	13,1–13,3	13,0 и менее

**Таблица 17 – Нормативные оценки по специальной физической и технической подготовленности вратарей групп НП-3 (9 лет)**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности, баллы				
	очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,6	4,4–4,5	4,2–4,3	4,0–4,1	3,9 и менее
Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,6	5,4–5,5	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9 и менее
«Челночный бег» 10 м × 10 раз (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	41,1–41,5	40,4–41,0	39,9–40,3	39,6–39,8	39,5 и менее
Комплексный, с	24,24–25,36	23,12–24,23	21,99–23,11	20,86–21,98	19,74–20,85

### Организация тестирования

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется проводить контрольные испытания в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня) либо в два тренировочных занятия в один день. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности рекомендуется принимать в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов.

Контрольные испытания должны принимать, как минимум, 3 эксперта. В краткосрочных тестах, для получения более объективных данных, обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Данные, характеризующие уровень физического развития хоккеистов, тренер должен получать два раза в год после каждого обследования в центре спортивной медицины.

Описание методики проведения некоторых тестов:

– бег на 30, 60, 300 и 1000 м выполняется в высокой стойке;

– отжимания из упора лежа: исходное положение – упор лежа, руки и туловище выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола (земли), затем руки снова полностью выпрямить и т.д.;

– поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в «замке». Ноги прямые. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей (ноги слегка согнуты), и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 45 с;

– комплексный тест на ловкость – выполняется на дистанции 30 м.

В 7 м от линии старта становится легкоатлетический барьер высотой 76 см, через 3 м устанавливается еще один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка и далее через 2 м впереди и 1 м в сторону устанавливается еще 5 стоек (рис. 4).

Для выполнения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить в прыжке поворот влево и вправо на 360°, подлезть под первый и второй барьеры, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша (для 7-9-летних). Усложнения: для 10–11-летних – после поворотов в прыжке – 2 кувырка спиной вперед – кувырок лицом вперед – подлезть под 1-й и 2-й барьеры – слалом и т.д. Указанные кувырки сохраняются для всех дальнейших возрастов. Для 12–20-летних усложнение: перепрыгнуть через 1-й барьер и пролезть под 2-й барьер и т.д. (для 16–20-летних высота барьера увеличивается до 86 см).

– челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м. Испытуемые встают к красной линии на середине площадки так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу хоккеисты бегут до синей линии (9 м), где выполняют резкое торможение и повторяют рывок в обратном направлении до синей линии (18 м), резкое торможение на синей линии – рывок до средней линии площадки (9 м). Выполняется в парах, лицом вперед (рис. 5);

– бег на коньках по «восьмерке» – старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг – финиш на линии старта. Выполняется без шайбы для хоккеистов 7–8 лет, для 9-летних – выполняется с ведением шайбы. Хоккеист движется строго по линиям кругов вбрасывания лицом вперед (рисунки 5).

Примечание: в комплекс оценочных тестов включены данные динамометрии правой и левой кистей (показатель абсолютной силы кистей). Описание комплексного теста на льду для вратарей дано на страницах 54–55.

### **3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки юные хоккеисты (10, 11, 12 лет) проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

#### **3.1. Задачи УТГ начальной специализации**

Основными задачами групп начальной специализации (10, 11, 12 лет) являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление техники хоккея, обучение основам групповой тактики игры;
- освоение игровой деятельности;
- выполнение юношеского разряда по хоккею (10, 11 лет) и I юношеского разряда (12 лет);
- овладение простейшими теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры.

#### **3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп начальной специализации**

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации (10–12 лет) определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея.

Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе детского тренера. Основой отбора и контроля подготовленности юных хоккеистов являются контрольные испытания (тесты).

Перевод из одной учебно-тренировочной группы начальной специализации в другую следует на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Знать программный теоретический материал.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

#### **3.3. Примерный учебный план для групп начальной специализации**

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 18, 19, 20, 21).

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

Таблица 18 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 1-го года обучения (10 лет)

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего	
	Периоды													
	подготовительный			соревновательный							переходный			
	этапы													
Общий	Спец.- подготови- тельный	1-й соревновательный				2-й соревновательный								
I. Теоретическая подготовка	1	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	25	
II. Практическая подготовка:														
– общая физическая подготовка	19	17	8	6	4	2	6	3	3	8	9	20	105	
-- специальная физическая подготовка	4	6	6	8	8	6	4	6	4	4	4	-	60	
– техническая подготовка	6	12	15	8	10	16	8	14	13	14	12	10	138	
– тактическая подготовка	-	2	4	6	4	6	4	4	6	2	-	2	40	
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	4	4	2	2	4	2	4	4	2	-	-	28	
– соревнования	-	-	4	8	8	8	8	8	8	4	-	-	56	
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10	
<b>Итого (час):</b>	34	39	39	36	34	36	30	36	36	36	31	35	437	
III. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
IV. Восстановительные мероприятия	вне сетки часов													
<b>Всего (час):</b>	35	44	40	38	37	39	33	38	38	39	36	36	468	

Таблица 19 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 2-го года обучения (11 лет)

Разделы подготовки	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего
	Периоды												
	подготовитель- ный		соревновательный								переход- ный		
	этапы												
	Общ.	Спец.- подготовитель- ный	1-й соревновательный			2-й соревновательный							
I. Теоретическая подготовка	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	1	39
II. Практическая подготовка:													
– общая физическая подготовка	22	24	14	10	6	2	6	2	4	10	12	26	138
– специальная физическая подготовка	7	8	10	10	8	8	6	8	6	4	3	-	78
– техническая подготовка	8	10	12	13	14	14	14	18	22	17	16	10	168
– тактическая подготовка	4	6	8	8	8	12	8	9	8	3	2	8	84
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	-	-	6	3	6	3	3	3	9	6	-	39
– соревнования	-	-	8	8	10	10	12	8	10	6	-	-	72
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10
<b>Итого (час):</b>	41	51	54	55	49	52	49	48	53	51	42	44	589
III. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6
IV. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий												
<b>Всего (час):</b>	43	57	56	57	52	55	53	51	55	53	47	45	624

Таблица 20 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп начальной специализации 3-го года обучения (12 лет)

	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего	
	Периоды													
	подготови- тельный	соревновательный										переходный		
	этапы													
	Общ.	Спец.- подготови- тельный	1-й соревновательный				2-й соревновательный							
I. Теоретическая подготовка	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	39	
II. Практическая подготовка:														
– общая физическая подготовка	28	30	14	10	2	4	4	-	2	2	12	32	140	
– специальная физическая подготовка	10	16	12	12	10	12	10	6	6	5	4	-	103	
– техническая подготовка	18	18	14	14	14	16	16	14	12	14	21	-	162	
– тактическая подготовка	6	6	8	8	8	12	8	12	8	6	4	8	94	
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	4	-	8	-	8	-	10	4	2	-	48	
– соревнования	-	-	12	15	15	15	15	12	15	15	-	-	114	
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10	
<b>Итого (час):</b>	62	85	66	59	57	59	61	44	53	48	37	40	671	
III. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
IV. Восстановительные мероприятия	4	4	4	6	8	6	8	4	6	6	4	4	64	
<b>Всего (час):</b>	67	95	73	68	69	69	73	52	63	57	46	48	780	

### 3.4. Теоретическая подготовка

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах (таблица 21).

**Таблица 21 – Примерный тематический план теоретической подготовки для групп начальной специализации**

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
1	2	3	4	5	6	7
1. Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь	Июль	1	Июль	1	Июль	1
2. Общая физическая подготовка	Август	1	Июль	1	-	-
3. Специальная физическая подготовка	Сентябрь	1	Август	1	Август	1
4. Техническая подготовка	Май	1	Май	1	Май	1
5. Тактическая подготовка	Ноябрь	1	Август	1	Август	1
	Апрель	1	Сентябрь	1	Сентябрь	2
					Июнь	1
6. Правила хоккея, изменения и дополнения	август	1	август	1	август	1
7. Морально-волевая подготовка хоккеиста	Июнь	1	Июнь	1	Июнь	1
8. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.	Декабрь	1	-	-	-	-
9. Врачебно-педагогический контроль	Май	1	Май	1	Май	1
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Январь	1	Сентябрь	1	Июнь	2
11. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Октябрь	2	Октябрь	2	Сентябрь	1
	Ноябрь	2	Ноябрь	3	Октябрь	3
	Декабрь	2	Декабрь	3	Ноябрь	4
	Январь	2	Январь	4	Декабрь	4
	Февраль	2	Февраль	3	Январь	4
	Март	2	Март	2	Февраль	4
	Апрель	2	Апрель	2	Март	4
				Апрель	3	
12. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого часов:</b>	25		29		39	

## Примерный учебный материал по теоретической подготовке

### **Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь.

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея в мире и Республике Беларусь. Международные официальные матчи сборных команд Республики Беларусь (европейские кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея.

### **Тема 2.** Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовленность хоккеиста – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

### **Тема 3.** Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов 10–12 лет для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

### **Тема 4.** Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

### **Тема 5.** Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

### **Тема 6.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

### **Тема 7.** Морально-волевая подготовка хоккеиста.

Моральные качества, свойственные передовому человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

### **Тема 8.** Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

### **Тема 9.** Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по хоккею. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

### **Тема 10.** Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

### **Тема 11.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

### **Тема 12.** Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных хоккеистов и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

## **3.5. Практическая подготовка**

Практический материал изучается и закрепляется на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Учебный материал по общей физической подготовке в учебной программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов учебной программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития (таблица 22).

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

**Таблица 22 – Средние показатели физического развития учащихся групп начальной специализации хоккейных школ Республики Беларусь**

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	10	11	12
1. Длина тела, см	142	148	148,5
2. Вес тела, кг	37,6	39,2	45,0
3. Окружность грудной клетки, см	71	73	75
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1900	2096	2288
5. Динамометрия кисти правой, кг	14–25	21–29	24–32
6. Динамометрия кисти левой, кг	11–23	19–28	23–30

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

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

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для направленного развития физических качеств.**

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития (**координационных способностей**) является запас движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге

с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Основные методы: повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты (**скоростных качеств**) приходятся на возраст 7–14 лет. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное пробегание отрезков 20–30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Основные методы скоростной подготовки юных хоккеистов: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

3. **Сила** юных хоккеистов на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2–3 кг. Основной метод выполнения упражнений – повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон», «Бизон-1». Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств**: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с отягощением (утяжеленные пояса, «блины» и т.п.).

5. Детский и подростковый возраст (8–16 лет) является наиболее благоприятным для развития **аэробной производительности** – основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13–16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130–170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110–170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный (8–12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако это не означает, что в тренировке юных хоккеистов (10–12 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

6. Упражнения для развития **гибкости**: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

### Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития **силы**: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 2 кг) – на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переноской набивных мячей (2–3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается – упражнения выполняются с утяжеленным поясом (3–5 кг), с утяжеленной шайбой (300–400 граммов), утяжеленной клюшкой.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

Развитие **скоростных качеств (быстроты)**. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

Упражнения для развития **быстроты**: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития **выносливости**: длительный равномерный бег (частота пульса 140–160 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 130–180 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4–5 мин (работа 5–12 с, интервалы отдыха 15–30 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное

интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20–30 с, интервалы отдыха 1,5–2,5 мин, число повторений в серии 3–5, интервалы отдыха между сериями 10–12 мин, число серий 1–2). Все эти упражнения направлены на развитие **скоростной выносливости**.

**Специальная выносливость** развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

**Координационные способности (ловкость)** – важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития **гибкости** и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимальной возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

### Техническая подготовка

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

**Техника передвижения на коньках.** Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90–180–360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45–90–180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

**Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы.** Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпуском» под клюшку соперника, то же – без зрительного контроля.

**Броски шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах – с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевых» бросков. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

**Прием шайбы.** Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

**Обманные движения (финты)** перед передачей партнеру – «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка – конек – клюшка», финт – «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

**Силовые приемы.** Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках площадки, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивании шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

### Тактическая подготовка

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

Изучение взаимодействия в «треугольниках». Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней (от бросающего) штанги. Позиционное нападение.

**Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

## Подготовка вратаря

**Физическая подготовка.** Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет – кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

**Тактика игры вратаря.** Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом». Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей, специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы (таблицы 23, 24, 25, 26, 27) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

## Судейская практика

Судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация.

Таблица 23 – Протокол по общей физической подготовленности вратарей (10–12 лет)

УТГ \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам																				Сумма баллов	Средний балл				
		Сила								Ловкость		Быстрота				Скоростная выносливость		Общая выносливость		Скор.-сил. качества							
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания из упора лежа		Кисть правая		Кисть левая		Комплексный тест		30 м		60 м		300 м		1000 м		Прыжок с места				10-кратный прыжок			
		раз	б	раз	б	кг	б	кг	б	с	б	с	б	с	б	с	б	мин	б	см	б			м	б		
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											

**Примечания:**

1. Сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 33 (11 тестов).
2. Для выполнения теста на ловкость встать спиной вперед, по сигналу последовательно выполнить поворот в прыжке влево и вправо на 360°, затем два кувырка спиной вперед, поворот на 180°, кувырок лицом вперед, подлезть под 1-й и 2-й барьеры (для 10–11-летних), для 12–18-летних – перепрыгнуть через 1-й и пролезть под 2-й барьер, выполнить слаломное оббегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и финишировать спиной вперед. Для 16–17-летних (и старше) высоту 2-го барьера поднять до 86 см.
3. Для определения скоростно-силовой выносливости мышц ног вводится тест «10-ти кратный прыжок вперед на двух, с места, м»

**Таблица 24 – Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (10–12 лет)**

УТГ \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ .

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность									Техническая подготовленность			Сумма баллов	Средний балл
		Бег на коньках лицом вперед 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед 18 м, с			«Челночный бег» на коньках 10м×10			Комплексный тест, с				
		1	2	б	1	2	б	с	б	1	2	б			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

*Примечания:*

- Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка»;
- «Челночный бег»: туда (лицом вперед) – торможение полное (на отметке 10 м) – обратно (спиной вперед до линии старта) – торможение – туда (лицом вперед) и т.д.;
- «Комплексный тест»: исходное положение – основная стойка у штанги – перемещение от штанги к штанге – ускорение лицом вперед (в основной стойке вратаря) к пилону – объехать пилон – переступанием переместиться к другому пилону – спиной вперед вернуться в ворота на ближнюю штангу – от штанги выехать за ворота и отбить шайбу в угол площадки – по ходу движения устремиться к штанге, зафиксировать свою позицию у штанги – переместиться поперечным скольжением к другой штанге – лицом вперед в основной стойке выкатиться к ближнему пилону (справа) – объехать его – спиной вперед вернуться до середины вратарской площадки – «стенка» в направлении дальней штанги – встать в основную стойку лицом к тренеру, конец упражнения (рисунок 6). Стенку можно заменить скольжением на щитке (полубаттерфляй), после чего встать в основную стойку – окончание теста.
- Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста).

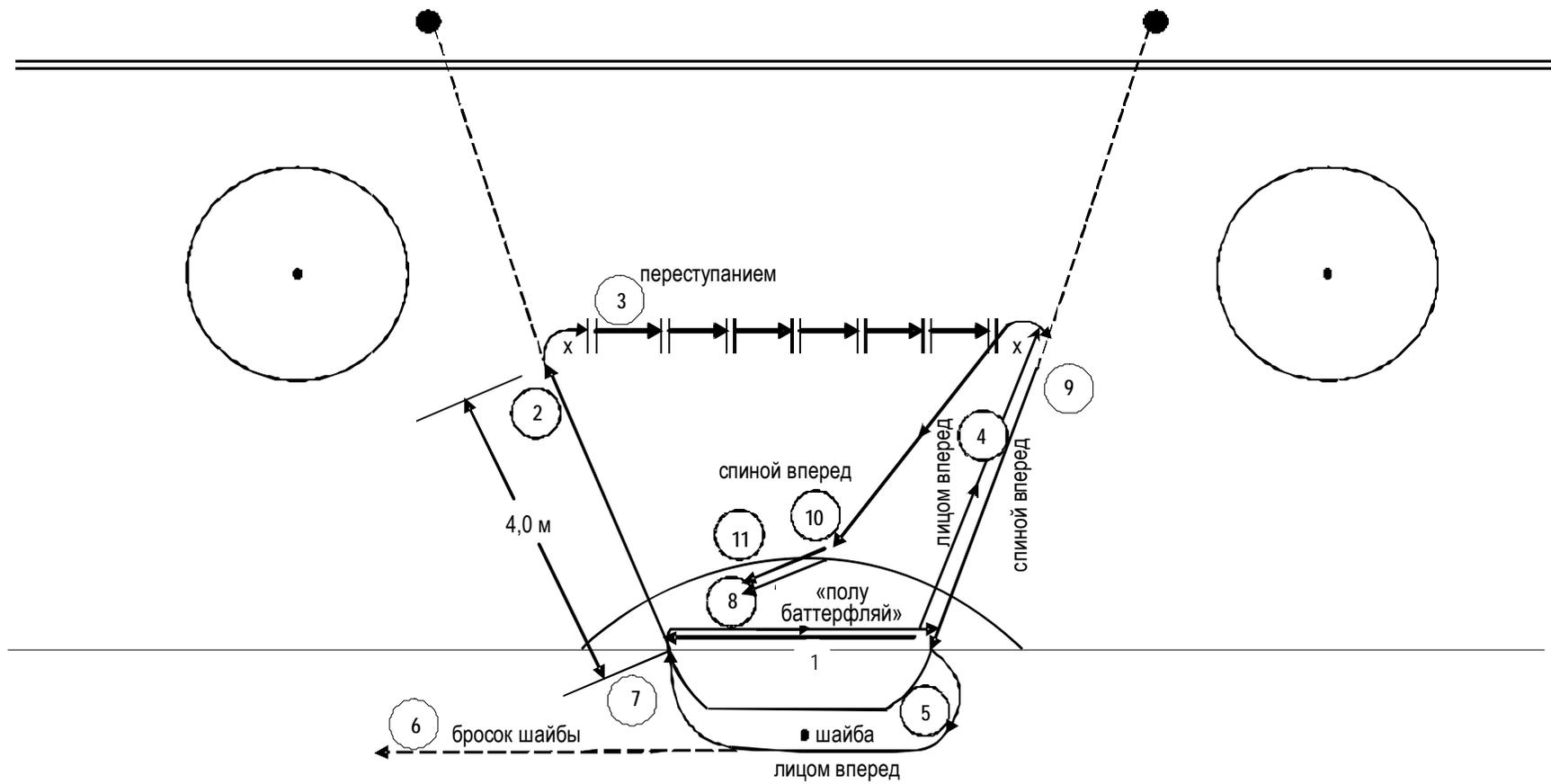


Рисунок 6 Комплексный тест по технической подготовленности вратарей

**Таблица 25 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп УТГ-1 (10 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11–14	15–17	18–20	21–23	24–25
2	Динамометрия кисти левой, кг	10–11	12–16	17–18	19–20	21–23
3	Бег на 30 м, с	5,44–5,60	5,23–5,43	5,02–5,22	4,81–5,01	4,6–4,8
4	Бег на 60 м, с	11,10–11,80	10,59–11,09	9,99–10,58	9,39–9,98	8,78–9,38
5	Бег на 300 м, с	59,36–62,00	57,85–59,35	55,34–57,84	53,83–55,33	51,33–53,82
6	Бег на 1000 м, мин	4,70	4,50–4,60	4,30–4,40	4,10–4,20	4,00
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	32–35	36–41	42–44	45–47	48
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	27	28–30	31–34	35–36	37
9	Комплексный тест на ловкость, с	21,13–22,83	20,43–21,12	18,73–20,42	17,03–18,72	15,33–17,02
10	Прыжок в длину с места, см	163–165	166–168	169–172	173–186	187–200
11	10-кратный прыжок с места, м	14,18–15,68	15,69–17,18	17,19–18,69	18,7–20,19	20,2–21,69
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,5	4,3–4,4	4,1–4,2	3,9–4,0	3,8
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,5	5,3–5,4	5,1–5,2	4,9–5,0	4,8
14	Челночный бег 10м ×10 (туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед), с	40,0	39,0–39,9	38,0–38,9	36,9–37,9	36,8
15	Комплексный тест, с	21,39–22,38	20,4–21,38	19,4–20,39	18,41–19,39	17,41–18,4

**Таблица 26 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп УТГ-2 (11 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	21	22–23	24–25	26–27	28–29
2	Динамометрия кисти левой, кг	19	20–21	22–23	24–25	26–28
3	Бег на 30 м, с	5,41–5,50	5,16–5,40	4,92–5,15	4,68–4,91	4,44–4,67
4	Бег на 60 м, с	10,35–10,68	10,01–10,34	9,67–10,00	9,33–9,66	8,99–9,32
5	Бег на 300 м, с	57,07–60,00	55,06–57,06	53,05–55,05	52,04–53,04	51,03–52,03
6	Бег на 1000 м, мин	4,24–4,28	4,20–4,23	4,15–4,19	4,1–4,14	4,06–4,09
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	37	38–41	42–46	47–49	50
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	28	29–31	32–35	36–39	40
9	Комплексный тест на ловкость, с	19,75–20,72	18,77–19,74	17,79–18,76	16,82–17,78	15,24–16,81
10	Прыжок в длину с места, см	164–166	167–171	172–175	176–187	188–202
11	10-кратный прыжок с места, м	18,3	18,4–19,7	19,8–20,7	20,8–21,9	22,0
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,3	4,2	4,0–4,1	3,8–3,9	3,7
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,3	5,1–5,2	5,0	4,8–4,9	4,7
14	Челночный бег 10м ×10 (туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед), с	38,9	37,6–38,8	37,1–37,5	36,8–37,0	36,7
15	Комплексный тест, с	21,4–22,38	20,4–21,39	19,41–20,39	18,41–19,4	17,42–18,4

**Таблица 27 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп УТГ-3 (12 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	24	25–26	27–28	29–30	31–32
2	Динамометрия кисти левой, кг	23	24–25	26–27	28–29	30
3	Бег на 30 м, с	5,21–5,30	4,90–5,20	4,71–4,89	4,48–4,70	4,47
4	Бег на 60 м, с	9,96–10,10	9,61–9,95	9,02–9,60	8,81–9,01	8,80
5	Бег на 300 м, с	55,39–57,95	53,83–55,38	52,76–53,82	51,69–52,75	50,13–51,68
6	Бег на 1000 м, мин	4,22–4,27	4,11–4,21	3,99–4,10	3,4–3,98	3,39
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	40–41	42–44	45–47	48–50	51
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	32	33–35	36–37	38–40	41
9	Комплексный тест на ловкость, с	19,01–19,50	18,36–19,00	17,01–18,35	16,19–17,00	16,18
10	Прыжок в длину с места, см	165–168	169–174	175–182	183–191	192–205
11	10-кратный прыжок с места, м	18,60–18,99	19,00–19,92	19,93–20,96	20,97–22,19	22,2
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,91–4,00	3,85–3,90	3,71–3,84	3,60–3,70	3,50
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	4,9–5,1	4,7–4,8	4,6	4,5
14	Челночный бег 10м ×10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	38,1	37,5–38,0	37,0–37,4	36,7–36,9	36,6
15	Комплексный тест, с	20,03–20,95	19,1–20,02	18,17–19,09	17,23–18,16	16,3–17,22

### 3.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Годичный цикл тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);

- дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;

- приобретение новых теоретических знаний.

На **общеподготовительном этапе** средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на **специально-подготовительном этапе** продолжают возрастать, однако не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром – малая, днем – большая, вечером – средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-

трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2–3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая нагрузка).

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**Соревновательный период** включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление техники хоккея;
- овладение тактическими вариантами групповой тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;
- совершенствование моральной и волевой подготовленности.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5–2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности учащихся.

### 3.7. Типовые недельные микроциклы

Оперативное планирование на микроцикл заключается в распределении объемов нагрузок разного характера и направленности по дням и занятиям микроцикла с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 28, 29, 30, 31 представлено примерное распределение объемов учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах тренировки для групп начальной специализации (10 лет).

**Таблица 28 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий										Всего (мин)		
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	Пятница		Суббота		Воскресенье	
	1	2	3	4	5	6		7	8	9			10
<b>I. Теоретические занятия:</b>					45								45
1. Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь					45								45
<b>II. Практические занятия:</b>	60	60	60	60		60		60	60	60	45		525
2.1. Физическая подготовка ОФП:	48	40	60	40		40		50	50	60	45		433
– развитие быстроты		10		12				5					27
– развитие силы									10				22
– развитие общей выносливости						20			20	20			60
– развитие ловкости	30	15	10	8				15			5		83
– развитие гибкости	3	5	3							5	5		21
– комплексное развитие физических качеств	15	10	35	20		20		30	20	35	35		220
2.2. Техническая подготовка:		20		20		20			10				70
– техника владения клюшкой и шайбой:		20		20		20			10				70
1) ведение		5		5									10
2) передача и прием		5		5									10
3) броски		10		10		5			10				35
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой						15							15
2.3. Тактическая подготовка	12							10					22
2.4. Индивидуальная подготовка													
<b>Всего (мин):</b>	60	60	60	60	45	60		60	60	60	45		570

**Таблица 29 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
Практические занятия: 1. Физическая подготовка:	90	90	90	60	90	90	Активный отдых	510	
1.1 ОФП: – развитие силы – развитие выносливости	30			60 35 25				160 90 35 25	
– развитие быстроты	30							30	
1.2. СФП: – быстрота – скоростная выносливость – ловкость	25 10 10 5	5 5			25 5 15 5	15 15		70 20 40 10	
2. Техническая подготовка:	25	35	45		35	35		175	
2.1. Техника передвижения на коньках:	20	25	25		20	25		115	
1) бег на коньках	10	15	15		10	10		60	
2) торможение	5	5	5		5	5		25	
3) повороты	5	5	5		5	10		30	
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	5	10	20		15	10		60	
1) ведение		5	5				10		
2) передача и прием	5					5	10		
3) броски		5	5			5	15		
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой			10				10		
5) финты и обводка					10		10		
6) отбор шайбы					5		5		
3. Тактическая подготовка:	10	5			15	15	45		
– индивидуальная		5			5		10		
– групповая тактика	10				10	15	35		
4. Учебные и тренировочные игры					15	25	40		
5. Текущие и контрольные испытания		45	45				90		
<b>Всего (мин):</b>	90	90	90	60	90	90	510		

**Таблица 30 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле в соревновательном периоде (ноябрь)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
I. Теоретические занятия: Установка на игру и разбор игры							45		45
II. Практические занятия: 1. Физическая подготовка: 1.1 ОФП: – скоростно-силовые качества – общая выносливость 1.2. СФП: – быстрота – ловкость – скоростно-силовые качества	60	75	75	45	70	90	45		415
				30					135
				15					45
	20		10						90
	15								30
		15	30						15
									45
2. Техническая подготовка: 2.1. Техника передвижения на коньках: 1) бег на коньках 2) торможение 3) повороты 2.2. Техника владения клюшкой и шайбой: 1) ведение 2) передача и прием 3) броски 4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой 5) финты и обводка 6) отбор шайбы	10	10 5 5	5						100
									35
									25
									5
									5
	5								65
	5		5						5
	5	5							10
		10				10			10
									20
						10			10
			5			5			10
3. Тактическая подготовка: – групповая тактика – командная тактика							20		45
							25		20
									25
4. Учебные и тренировочные игры		25	20						45
5. Контрольные игры и соревнования							90		90
<b>Всего (мин):</b>	60	75	75	45	70	135			460

**Таблица 31 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Воскресенье	Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота			
	1	2	3	4	5	6			
I. Теоретические занятия: Врачебно-педагогический контроль						45		45	
II. Практические занятия:	70		65	70	75	40		320	
1. Физическая подготовка:								155	
1.1 ОФП:								110	
- сила	50							50	
- общая выносливость						20		20	
- комплексное развитие физических качеств	20					20		40	
1.2. СФП:								45	
- силовая выносливость				20				20	
- ловкость					10			10	
- общая выносливость					15			15	
2. Техническая подготовка:								120	
2.1. Техника передвижения на коньках:								60	
1) бег на коньках			10	10	5			25	
2) торможение			5	5	5			15	
3) повороты			5		5			10	
4) прыжки на коньках				5	5			10	
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:								60	
1) ведение								10	
2) передача и прием					10			20	
3) броски					10			10	
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой					10			10	
5) финты и обводка				10				10	
6) отбор шайбы				10				10	
3. Тактическая подготовка:			45					45	
- групповая тактика			45					45	
III. Медицинское обследование		90						90	
<b>Всего (мин):</b>	70	90	65	70	75	85		455	

### 3.8. Нормативные требования по видам подготовки

При определении уровня подготовленности юных хоккеистов необходимо руководствоваться следующими методическими принципами:

1. Соответствие контрольных испытаний требованиям современной метрологии.
2. Соответствие тестов возрастным особенностям занимающихся.
3. Для определения динамики роста подготовленности занимающихся наличие «сквозных», т.е. единых тестов для всех возрастных групп.
4. Наличие различных тестов по степени трудности, но сравнительно простых и доступных для хоккеистов с разной степенью подготовленности.

Для перехода в учебно-тренировочные группы начальной специализации необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
2. Выполнить нормативы юношеского и 1 юношеского разряда по хоккею.
3. Знать программный теоретический и практический материал.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории и амплуа целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов (таблицы 32–39). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 48 (всего 16 тестов, по каждому из которых испытуемый должен получить среднюю оценку – ориентировочно 3,0 балла). Графическое описание тестов дано на рисунках 7, 8, 9.

Примечание: точность бросков для защитников и нападающих оценивается по количеству попаданий шайбы в ворота за определенное время (таблицы 34–39) (для 10-летних – без учета высоты полета шайбы, для 11–12-летних – шайба должна пересечь линию ворот надо льдом), 6 бросков; «малый слалом» с шайбой и без шайбы оценивается еще и разницей в этих тестах. Из показателей, оценивающих уровень физического развития, в комплекс оценивающих тестов включены данные динамометрии правой и левой кистей (показатель абсолютной силы кистей).

Комплексный тест описан в нормативах для вратарей 10–12 лет и на страницах 54–55.

В таблицах 34–39 приводятся нормативные оценки (по 5-ти балльной шкале) по общей, специальной и технической подготовленности, а также показатели кистевой динамометрии (абсолютная сила кистей).

«Слалом» выполняется без шайбы. Одна прямая линия вперед (—→), подъездная к стойке (автопокрышке), разворот на движение спиной вперед (---►), следующая прямая – спиной вперед, объехав стойку (автопокрышку) – дальше лицом вперед и т.д. При движении со старта автопокрышка будет находиться под правой рукой (и под всеми последующими), при возврате назад автопокрышка должна быть под левой рукой. Финиш спиной вперед.

Отжимания из упора лежа – для 10–12-летних, для 13–15-летних – отжимания с хлопками.





**Таблица 34 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-1 (10 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	21	22	23	24	25
2	Динамометрия кисти левой, кг	19–20	21	22	23	24
3	Бег на 30 м, с	5,5–5,6	5,3–5,4	5,1–5,2	5,0	4,9
4	Бег на 60 м, с	10,8–11,2	10,3–10,8	9,8–10,2	9,3–9,7	9,2
5	Бег на 300 м, с	63,9–67,8	61–9–63–8	58,9–61–9	55,8–58,8	55,7
6	Бег на 1000 м, мин	4,6–4,7	4,4–4,5	4,2–4,3	4,0–4,1	3,9
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	38	39–41	42–44	45–47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,0–20,3	19,0–19,9	18,1–18,9	17,2–18,0	17,1
10	Прыжок в длину с места, см	169–171	172–174	175–176	177–179	180
11	10-кратный прыжок с места, м	16,9	17,0–17,5	17,6–18,2	18,3–18,7	18,8
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,9	5,8	5,6–5,7	5,4–5,5	5,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,9	7,6–7,8	7,4–7,5	7,0–7,3	6,9
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,4–20,5	20,2–20,3	20,0–20,1	19,8–19,9	19,6–19,7
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,0–20,1	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5	19,3
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 45 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,6–28,6	27,1–27,5	26,1–27,0	25,4–26,0	25,3
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,4–28,0	26,1–27,3	25,7–26,0	25,1–25,6	25,0
19	«Слалом», с	52,0–52,4	51,3–51,9	50,0–51,2	49,5–49,9	49,4

**Таблица 35 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-1 (10 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	22	23	24	25	26
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
4	Бег на 60 м, с	10,9–11,2	10,4–10,8	9,9–10,3	9,3–9,8	9,2
5	Бег на 300 м, с	64,9–65,0	62,2–64,8	58,9–62,1	56,0–58,8	55,9
6	Бег на 1000 м, мин	4,59–4,70	4,40–4,58	4,11–4,39	3,96–4,10	3,95
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	38	39–41	42–44	45–47	48
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30–31	32–35	36–39	40–44	45–48
9	Комплексный тест на ловкость, с	20,0–20,3	19,0–19,9	18,1–18,9	17,3–18,0	17,2
10	Прыжок в длину с места, см	169–171	172–173	174–176	177–180	181
11	10-кратный прыжок с места, м	16,9	17,0–17,3	17,4–19	19,1–19,8	19,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,8–6,0	5,7	5,6	5,5	5,3–5,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,8	7,5–7,7	7,3–7,4	7,0–7,2	6,9
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,5–20,6	20,3–20,4	20,1–20,2	19,9–20	19,7–19,8
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,2–20,3	20–20,1	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	28,6–28,7	27,9–28,5	26,7–27,8	25,9–26,6	25,8
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,7–28,3	26,4–27,6	25,9–26,3	25,2–25,8	25,1
19	«Слалом», с	52,3–52,6	51,1–52,2	50,1–51,0	49,7–50,0	49,6

**Таблица 36 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-2 (11 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24	25	26	27
2	Динамометрия кисти левой, кг	21	22	23	24	25
3	Бег на 30 м, с	5,6–5,7	5,3–5,5	5,1–5,2	4,8–5	4,7
4	Бег на 60 м, с	10	9,8–9,9	9,5–9,7	9,1–9,4	9,0
5	Бег на 300 м, с	57,9–59,0	55,9–57,8	53,0–55,8	52,1–52,9	52,0
6	Бег на 1000 м, мин	4,5–4,6	4,3–4,4	4,1–4,2	3,9–4,0	3,8
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	41–42	43–44	45–46	47–49	50 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,3–19,0	18,1–18,2	17,6–18,0	16,9–17,5	16,8
10	Прыжок в длину с места, см	176–178	179–181	182–185	186–189	190 и более
11	10-кратный прыжок с места, м	17,7	17,8–18,0	18,1–18,5	18,6–19,4	19,5
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,7–5,8	5,6	5,4–5,5	5,3	5,2
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,4	7,2–7,3	7,0–7,1	6,8–6,9	6,7
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,0–20,1	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5	19,2–19,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5	19,2–19,3	19,1
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 41 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,3–28,3	26,9–27,2	25,5–26,8	25,2–25,4	25,1
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,1	25,7–26,0	25,3–25,6	24,8–25,2	24,7
19	«Слалом», с	48,8–49,0	48,1–48,7	47,7–48,0	47,3–47,6	47,2

**Таблица 37 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-2 (11 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23	24–25	26–27	28–31	32
2	Динамометрия кисти левой, кг	22	23–26	27–28	29	30
3	Бег на 30 м, с	5,7–5,8	5,4–5,6	5,1–5,3	4,9–5,0	4,8
4	Бег на 60 м, с	10,1–10,3	9,9–10,0	9,6–9,8	9,2–9,5	9,1
5	Бег на 300 м, с	59,0–58,6	56,1–58,5	54–56,0	53,2–53,9	53,1
6	Бег на 1000 м, мин	4,51–4,80	4,27–4,50	4,06–4,26	3,86–4,05	3,85
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	41–42	43–46	47–50	51–53	54
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	37–36	39–38	41–40	44–42	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,9–19,3	18,7–18,8	17,8–18,6	17,5–17,7	17,0
10	Прыжок в длину с места, см	173–175	176–178	179–185	186–189	190
11	10-кратный прыжок с места, м	17,7	17,8–17,9	18,0–18,4	18,5–19,3	19,4
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,9	5,8	5,6–5,7	5,4–5,5	5,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,3	7,1–7,2	6,9–7,0	6,7–6,8	6,6
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,2–20,3	20–20,1	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,0–20,2	19,8–19,9	19,6–19,7	19,4–19,5	19,2–19,3
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 36 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,3–27,9	27,0–27,2	25,9–26,9	25,5–25,8	25,4
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,1–27,5	26,1–27,0	25,1–26,0	24,9–25,0	24,8
19	«Слалом», с	48,9–49,0	48,5–48,8	47,4–48,4	47,4–47,7	47,3

**Таблица 38 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-3 (12 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	23–24	25	26	27–28	29–30
2	Динамометрия кисти левой, кг	22–23	24	25	26	27–28
3	Бег на 30 м, с	5,4–5,5	5,1–5,3	4,9–5	4,6–4,8	4,5
4	Бег на 60 м, с	10,0–10,1	9,6–9,9	9,2–9,5	8,7–9,1	8,6
5	Бег на 300 м, с	55,3–57,0	53,6–55,2	52,9–53,5	50,2–52,8	47,5–50,1
6	Бег на 1000 м, мин	4,01–4,11	3,66–4,00	3,61–3,65	3,51–3,60	3,50
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	40	41–43	44–45	46–47	48 и более
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31–33	34–35	36–37	38 и более
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,2–18,6	17,9–18,1	17,3–17,8	16,7–17,2	16,6
10	Прыжок в длину с места, см	185–183	188–186	191–189	192–193	194 и более
11	10-кратный прыжок с места, м	17,8	17,9–18,2	18,3–18,8	18,9–20,0	20,1
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,6	5,5	5,3–5,4	5,2	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,1–7,2	6,9–7,0	6,7–6,8	6,5–6,6	6,4
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,9–19,0	18,7–18,8	18,6	18,4–18,5	18,2–18,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,9–19,0	18,7–18,8	18,5–18,6	18,3–18,4	18,2
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 39 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,2–27,5	26,5–27,1	25,3–26,4	24,2–25,2	24,1
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,4–26,6	26,1–26,3	25,4–26,0	24,7–25,3	24,6
19	«Слалом», с	48,3–48,5	48,0–48,2	47,6–47,9	47,1–47,5	47,0

**Таблица 39 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп начальной специализации УТГ-3 (12 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	26	27–29	30–32	33–35	36
2	Динамометрия кисти левой, кг	25–24	29–26	30–31	33–32	334–35
3	Бег на 30 м, с	5,5–5,7	5,3–5,4	5,0–5,2	4,7–4,9	4,6
4	Бег на 60 м, с	10,4–10,5	9,8–10,3	9,3–9,7	8,9–9,2	8,8
5	Бег на 300 м, с	56,3–58,0	54,2–56,2	53,2–54,1	51,2–53,1	51,1
6	Бег на 1000 м, мин	4,01–4,20	3,71–4,00	3,67–3,70	3,56–3,66	3,55
7	Отжимания из упора лежа, кол-во раз	44–43	46–45	48–47	49	50
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36–35	38–37	40–39	42–41	43
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,7–19,2	18,4–18,6	17,4–18,3	16,8–17,3	16,7
10	Прыжок в длину с места, см	185–184	188–186	191–189	192–194	195
11	10-кратный прыжок с места, м	17,7	17,8–18,1	18,2–18,5	18,6–18,9	19,0
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,0	5,9	5,6–5,8	5,4–5,5	5,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,0	6,8–6,9	6,6–6,7	6,4–6,5	6,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	19,2–19,4	19,0–19,1	18,8–18,9	18,6–18,7	18,4–18,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,0–19,1	18,8–18,9	18,6–18,7	18,4–18,5	18,3
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,6	27,1–27,5	25,9–27,0	25,1–25,8	25,0
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,6–27,0	26,2–26,5	25,1–26,1	24,6–25,0	24,5
19	«Слалом», с	48,7–48,8	48,1–48,6	47,7–48,0	47,3–47,6	47,2

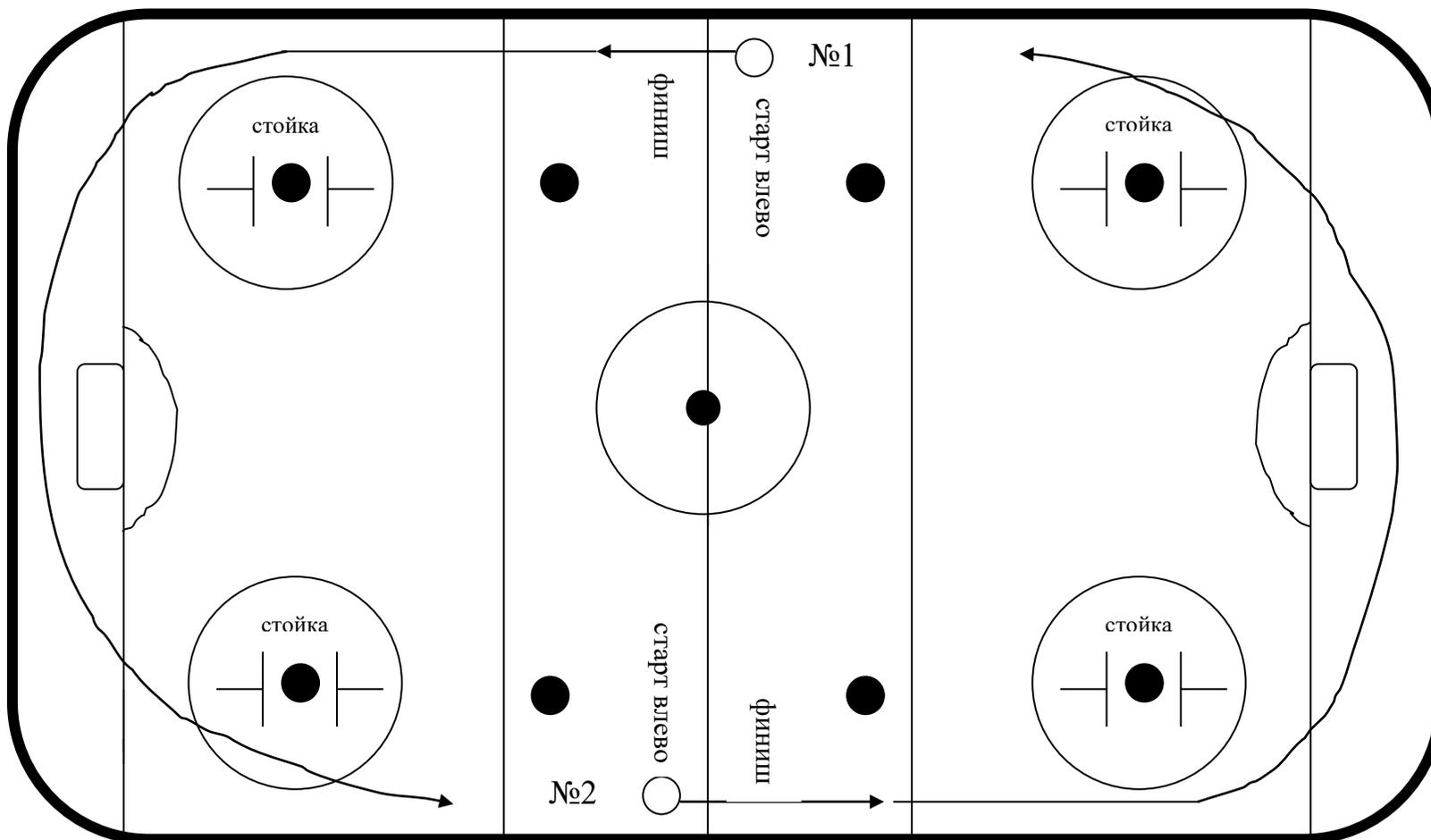


Рисунок 7 – Бег на коньках 1 круг

Примечания:

1. Старт влево; старт вправо (2-я попытка).
2. Стартуют одновременно два хоккеиста (№1 и №2).
3. Выполняется без шайбы.
4. На точках вбрасывания устанавливаются стойки или автопокрышки.

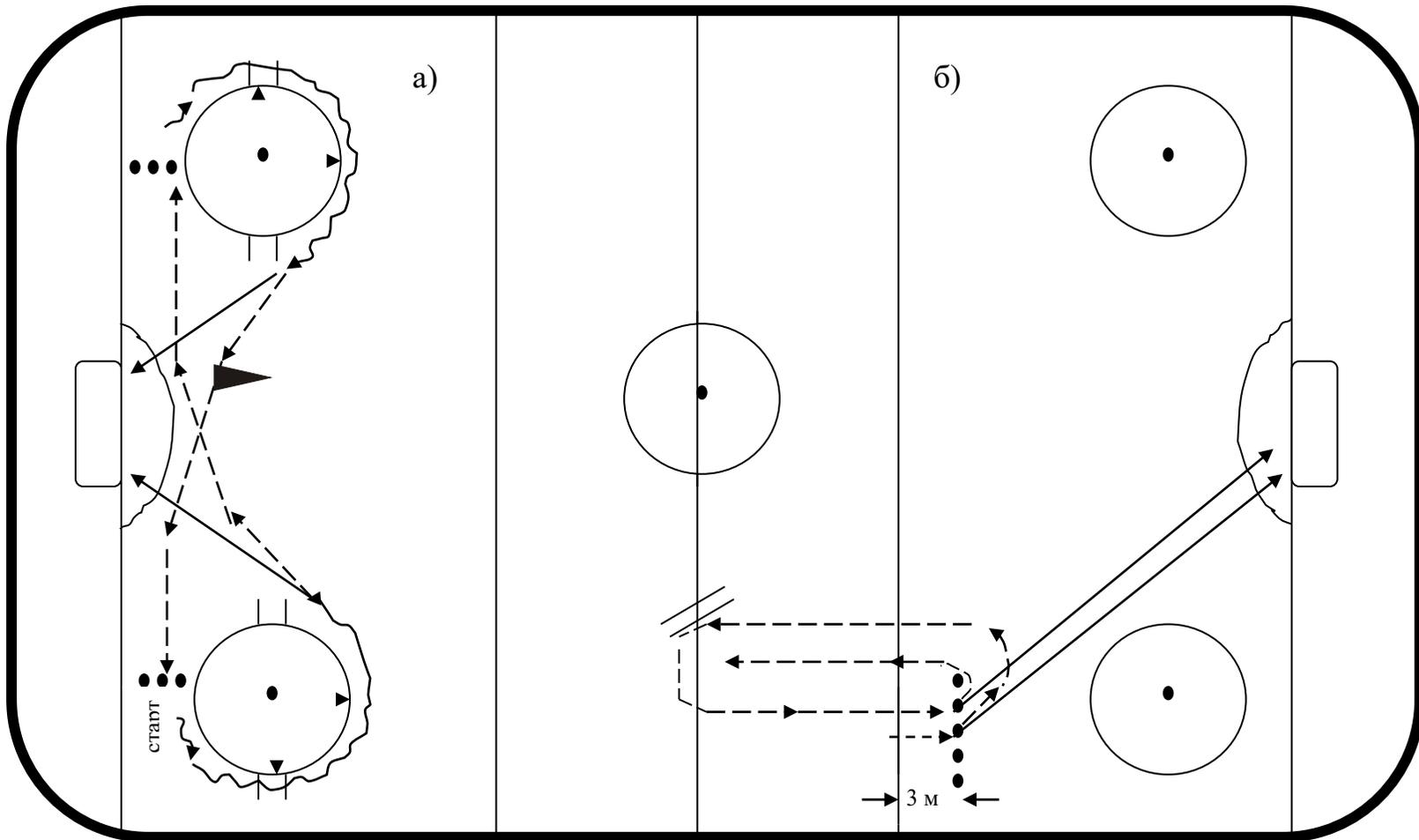


Рисунок 8 – Точность бросков: а) нападающих, б) защитников

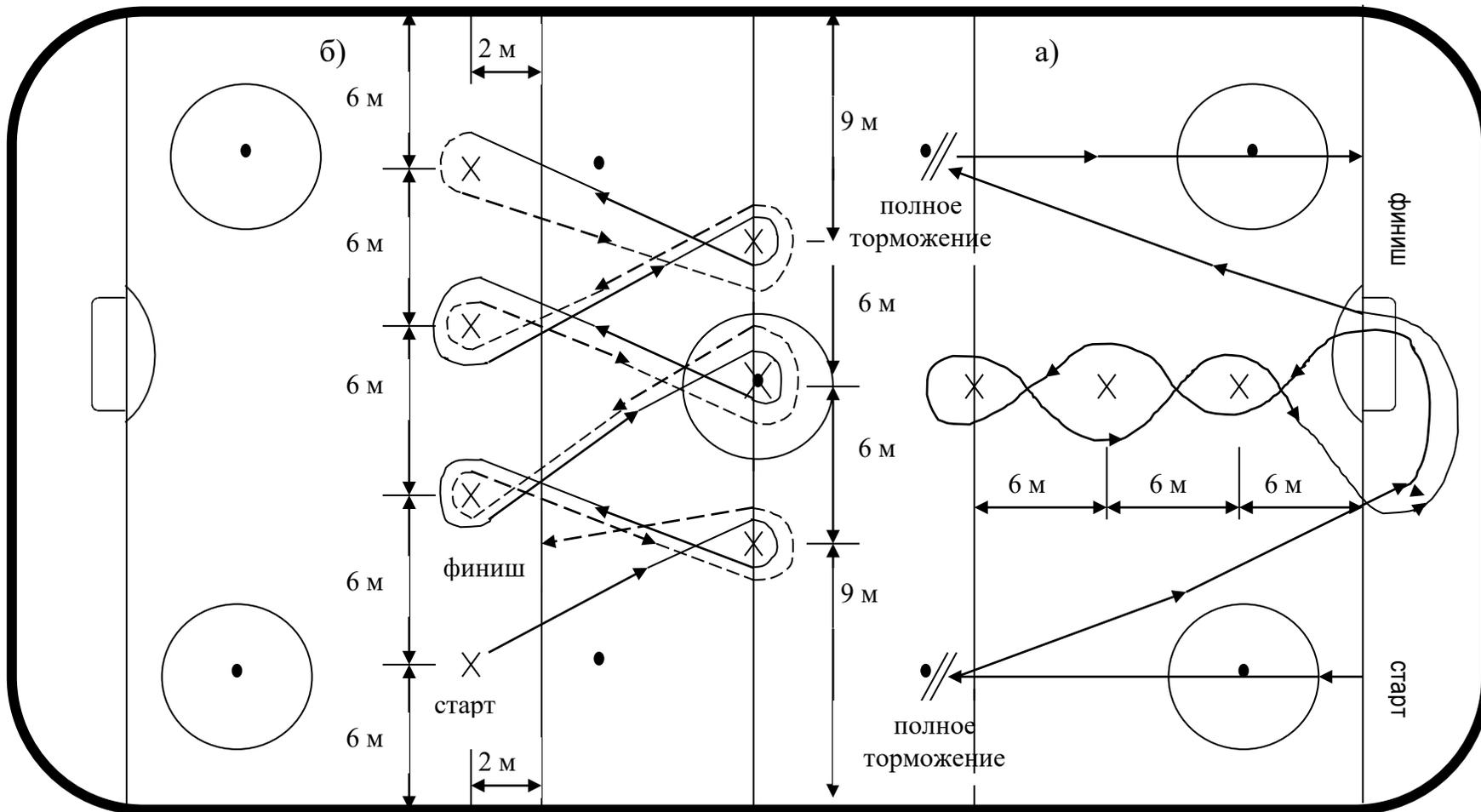


Рисунок 9 – «Малый слалом» (а), «слалом» (б)

## **4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

В учебно-тренировочных группах 4-го и 5-го годов подготовки юные хоккеисты проходят этап углубленной специализации. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

### **4.1. Задачи УТГ углубленной специализации**

Основными задачами групп углубленной специализации (13,14 лет) являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- достижение правильного выполнения технических приемов, в том числе в усложненных условиях, т.е. сформировать двигательное умение;
- обучение основам командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;
- выполнение II разряда по хоккею (13, 14 лет);
- овладение теоретическими знаниями по методике хоккея и правилам игры;
- получение звания судьи по спорту (хоккею).

### **4.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп углубленной специализации**

Возраст 13 лет является как бы переходным от этапа начальной специализации к этапу углубленной спортивной специализации. На первый план здесь выходят показатели физического развития, которые играют главенствующую роль. Это есть следствие периода бурного полового созревания детей, который характеризуется различными сроками начала и неодинаковыми темпами протекания. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью юных хоккеистов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором плане по значимости для 13-летних – показатели, характеризующие скоростные возможности юных хоккеистов.

В 14 лет по-прежнему основная роль – за показателями общей и специальной физической подготовленности и физического развития занимающихся. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором плане, несмотря на то, что в 14 лет эти компоненты подготовленности у юных хоккеистов уже достаточно хорошо выражены.

Перевод из одной учебно-тренировочной группы углубленной специализации в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Знать программный теоретический материал.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
4. Выполнить II разряд (13, 14 лет).
5. Выполнить задания по судейской практике.

### **4.3. Примерный учебный план для групп углубленной специализации**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп углубленной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 40–42).

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

**Таблица 40 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп углубленной специализации**

Разделы подготовки	4-й год (13 лет)													Всего
	Месяцы													
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный				
	этапы													
	Общий	Спец. подготови- тельный		1-й соревнова- тельный			2-й соревнова- тельный							
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	-	5	4	4	6	4	5	4	6	6	2	4	50	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
– ОФП	30	32	14	10	2	4	4	4	4	10	9	50	173	
– СФП	14	16	17	16	17	13	8	16	10	8	8	-	143	
– техническая подготовка	8	8	18	12	11	14	19	15	18	22	12	-	157	
– тактическая подготовка	4	6	10	12	18	22	14	20	23	8	11	10	158	
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	3	9	3	3	3	3	3	3	3	6	-	39	
– соревнования	-	-	16	16	16	16	16	14	16	16	-	-	126	
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10	
<b>Итого (час):</b>	56	68	86	69	67	72	64	72	74	69	49	60	806	
<b>III. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
<b>IV. Восстановительные мероприятия</b>	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74	
<b>Всего (час):</b>	62	84	96	79	79	82	75	82	86	87	60	70	936	

#### 4.4. Теоретическая подготовка

На этапе углубленной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея, который включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (таблица 41).

Таблица 41 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп углубленной специализации

Разделы подготовки	5-й год (14 лет)													Всего
	Месяцы													
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный							Переходный			
	этапы													
	Общий	Спец. подготовительный		1-й соревновательный			2-й соревновательный							
I. Теоретическая подготовка	1	2	5	6	5	6	7	6	5	5	3	5	56	
II. Практическая подготовка:														
– ОФП	26	24	10	10	2	4	4	4	4	4	8	54	154	
– СФП	14	18	16	14	16	12	8	14	10	8	10	-	140	
– техническая подготовка	8	8	14	10	10	12	16	10	16	15	14	-	133	
– тактическая подготовка	4	6	13	10	20	22	16	20	25	10	13	8	167	
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	3	9	3	3	3	3	-	3	3	-	-	30	
– соревнования	-	-	12	18	18	18	18	18	18	24	-	-	144	
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	-	-	-	2	3	-	10	
<b>Итого (час):</b>	52	62	76	65	69	71	65	66	76	66	48	62	778	
III Судейская практика	-	-	-	-	4	-	4	-	2	-	-	-	10	
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
V. Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	6	8	8	6	8	6	6	6	86	
<b>Всего (час):</b>	61	75	89	79	84	85	84	78	91	77	60	73	936	

**Таблица 42 – Примерный тематический план теоретической подготовки для групп углубленной специализации**

Тема	Год обучения, время проведения			
	1-й год (13 лет)		2-й год (14 лет)	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь	Июнь	1	Июнь	1
2. Тактическая подготовка	Ноябрь	1	Январь	2
	Апрель	1	Май	2
	Июнь	3	Июнь	2
3. Правила хоккея, изменения и дополнения	август	1	Август	2
4. Психологическая подготовка	Август	2	Июль	1
			Декабрь	1
5. Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь	1	Май	1
6. Физиологические основы спортивной тренировки	Май	2	Июнь	1
7. Основы методики тренировки	Август	2	Июнь	1
8. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	3	Сентябрь	5
	Октябрь	4	Октябрь	6
	Ноябрь	5	Ноябрь	5
	Декабрь	4	Декабрь	5
	Январь	5	Январь	5
	Февраль	4	Февраль	6
	Март	6	Март	5
	Апрель	5	Апрель	5
9. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов			
<b>Итого часов:</b>	50		56	

**Примерный учебный материал по теоретической подготовке**

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и Республике Беларусь. Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка на этапе углубленной специализации. Закрепление навыков индивидуальных и групповых тактических действий, обучение основам командной тактики в нападении и обороне.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея.

#### **Тема 4.** Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

#### **Тема 5.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия) – основные понятия, методика применения.

#### **Тема 6.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

#### **Тема 7.** Основы методики обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в хоккее. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства хоккеистов. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед играми.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Принципы и методы тренировки.

#### **Тема 8.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Характеристика игры соперника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев, игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

#### **Тема 9.** Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.д.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные фильмы, макеты, видеозаписи матчей ведущих команд мира). Целесообразно проводить просмотры и разборы игр команд более высокой квалификации при непосредственном комментарии своего тренера (вне сетки часов).

### **4.5. Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

#### **Общая физическая подготовка**

Учебный материал по общей физической подготовке в учебной программе представлен без деления по годам обучения, позволяя тренерам учебно-тренировочных групп углубленной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся (таблица 43). Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств:

– упражнения для развития силы (в том числе взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с примене-

нием резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). Челночный бег. Бег вверх по лестнице;

– упражнения для развития быстроты – по программе групп начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60–100 м;

– упражнения для развития выносливости – по программе для групп начальной специализации. Дополнительно дистанция кроссов увеличивается до 5–6 км. Число серий увеличивается до 2–3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10–15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующую подготовку на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и, как следствие, от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

– упражнения для развития ловкости – по программе для групп начальной специализации. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей – футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

– упражнения для развития гибкости – по программе для групп начальной специализации, количество повторений увеличить.

**Таблица 43 – Средние показатели физического развития учащихся групп углубленной специализации хоккейных школ Республики Беларусь**

Показатели физического развития	Возраст (лет)	
	13	14
1. Длина тела, см	158,3	166,6
2. Вес тела, кг	49,8	56,9
3. Окружность грудной клетки, см	78	82
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	2440	2780
5. Динамометрия кисти правой, кг	29	33
6. Динамометрия кисти левой, кг	26	30

### **Специальная физическая подготовка**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных физических качеств юных хоккеистов групп углубленной специализации проводится по программе УТГ начальной специализации с некоторыми дополнениями:

– упражнения для развития силы – нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи – 3 кг, шайбы – 400 г, количество повторений в челночном беге увеличивается, вес утяжеленных жилетов или поясов увеличивается и т.д.);

– упражнения для развития быстроты – сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий – до 2–3.

В возрасте 13–14 лет рекомендуется развивать быстроту в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

В 13–14-летнем возрасте быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС восстановления 108–114 уд/мин;

– упражнения для развития выносливости – «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специ-

альной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшением или увеличением количества повторений в игре и т.п.; уменьшением продолжительности игры и одновременно сокращением количества участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3×2 на всю площадку (2–3 атаки без перерыва), атака 5×0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3×1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

– упражнения для развития ловкости – следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота;

– упражнения для развития гибкости и ее поддержания – применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого – упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

### **Техническая подготовка**

Методика обучения на этапе углубленной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

**Техника передвижения на коньках.** По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90°–180°–360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45°–90°–180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

**Техника владения клюшкой и шайбой.** Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на льду, на бетонных площадках, на фанере, на листах стали и т.д.

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах углубленной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

#### **Командные взаимодействия в нападении:**

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5×3, 5×4, 4×3).

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбы в игру на различных участках площадки.

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

#### **Командные взаимодействия в защите:**

Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4×5, 3×5, 3×4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой скорости, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** – по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы. Обучение технике падений на правый и левый бок щитками

вперед («стенка») и опускание на два колена, обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

**Тактическая подготовка** – совершенствование индивидуальных тактических действий в сложных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей, специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы (таблицы 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

### **Судейская практика**

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии юных хоккеистов в спортивно-массовых мероприятиях в школе, по месту жительства и т.п.

Судейская практика: осуществлять судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях группы.

Таблица 44 – Протокол по общей физической подготовленности вратарей (13–14 лет)

УТГ \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам																				Сумма баллов		
		Сила								Ловкость		Быстрота				Ско- ростная вынос- ливость		Общая вынос- ливость		Скоростно- силовые качества				
		Поднимание туловища за 45 с		Отжимания с хлопками		Кисть правая		Кисть левая		Ком- плексный тест		30 м		60 м		300 м		1500 м		Прыжок с места			10-ти кратный прыжок	
		кол-во раз	б	кол-во раз	б	кг	б	кг	б	с	б	с	б	с	б	с	б	мин	б	см	б		м	б
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								

**Примечание:** сумма баллов по общей физической подготовленности должна быть не ниже 33 (11 тестов).

**Таблица 45 – Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (13–14 лет)**

УТГ \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ .

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность								Техническая подготовленность			Сумма баллов
		Бег на коньках лицом вперед 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед 18 м, с			Челночный бег на коньках 10 м×10		Комплексный тест, с			
		1	2	б	1	2	б	с	б	1	2	б	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

**Примечания:**

1. Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка»;
2. Челночный бег: туда – лицом вперед, на отметке 10 м – торможение полное – обратно спиной вперед до линии старта – торможение – туда лицом вперед и т.д.;
3. «Комплексный тест»: исходное положение – основная стойка у штанги. Описание «комплексного теста» дано в рисунке 6, с. 54–55;
4. Описание теста на общую ловкость дано в разделе «Организация тестирования» для 7–9-летних хоккеистов (с усложнением теста для старших возрастов), с. 33 и 39;
5. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста: по 3,0 балла на каждом).

**Таблица 46 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп углубленной специализации УТГ-4 (13 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	26	27–29	30–32	33–36	37
2	Динамометрия кисти левой, кг	24	25–27	28–30	31–32	33–34
3	Бег на 30 м, с	5,00	4,81–4,99	4,62–4,80	4,45–4,61	4,44
4	Бег на 60 м, с	9,36–9,45	9,15–9,35	9,06–9,14	8,78–9,05	8,5–8,77
5	Бег на 300 м, с	54,35–55,05	52,64–54,34	51,93–52,63	51,50–51,92	51,50
6	Бег на 1500 м, мин	5,80	5,41–5,79	5,31–5,40	5,21–5,30	5,20
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30	31–32	33–34	35–37	38
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	36	37–38	39–40	41–43	44
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,13–18,20	17,12–18,12	16,91–17,11	16,53–16,90	16,52
10	Прыжок в длину с места, см	190	191–194	195–202	203–213	214
11	10-кратный прыжок с места, м	20,00–20,50	20,51–21,04	21,05–21,79	21,80–22,49	22,50
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,8–3,9	3,7	3,6	3,5	3,3–3,4
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,7–4,9	4,6	4,5	4,4	4,2–4,3
14	Челночный бег 10 м ×10 (туда - лицом вперед, обратно - спиной вперед), с	38,1–38,5	37,9–38,0	37,2–37,8	36,1–37,1	36,0
15	Комплексный тест, с	17,69–18,5	16,86–17,68	16,04–16,85	15,22–16,03	14,4–15,21

**Таблица 47 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп углубленной специализации УТГ-5 (14 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	30	31–33	34–35	36–39	40
2	Динамометрия кисти левой, кг	28	29–30	31–33	34–37	38
3	Бег на 30 м, с	4,81–4,90	4,61–4,80	4,53–4,60	4,36–4,52	4,35
4	Бег на 60 м, с	9,06–9,20	8,92–9,05	8,81–8,91	8,61–8,80	8,50–8,60
5	Бег на 300 м, с	53,00	52,01–52,99	51,31–52,00	51,01–51,30	51,00
6	Бег на 1500 м, мин	5,62–5,70	5,31–5,61	5,21–5,30	5,14–5,20	5,13
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	31	32–34	35–36	37–39	40
8	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	37	38–39	40–41	42–43	44
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,11–17,20	16,92–17,10	16,81–16,91	16,41–16,80	16,40
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–202	203–213	214–224	225
11	10-кратный прыжок с места, м	21,20–21,50	21,51–21,99	22,00–22,19	22,20–22,99	23,00
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,6–4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
14	Челночный бег 10м ×10 (туда – лицом вперед, обратно - спиной вперед), с	37,2–37,8	36,6–37,1	36,0–36,5	35,5–35,9	35,4
15	Комплексный тест, с	17,57–18,37	16,75–17,56	15,93–16,74	15,12–15,92	14,3–15,11

## 4.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

### Подготовительный период

Задачи этого периода для групп углубленной специализации аналогичны задачам для групп начальной специализации.

На общеподготовительном этапе динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу общеподготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Специально-подготовительный этап – основная задача данного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент нагрузки.

Изменение интенсивности нагрузки происходит, прежде всего, за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений и двусторонних тренировочных и контрольных игр.

### Соревновательный период

В подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки юных хоккеистов в этот период сближаются.

Однако в отдельные дни микроциклов в соревновательном периоде необходимо включать дополнительные занятия, направленные на поддержание общей работоспособности организма.

В специальной психологической подготовке хоккеистов особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических сил, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых проявлений в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

### Переходный период

Начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5–2 месяцев.

Задачи переходного периода для групп углубленной специализации те же, что и для групп начальной специализации.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же юный хоккеист не получал достаточно нагрузок, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном, т.е. в развивающих режимах.

#### **4.7. Типовые недельные микроциклы**

Методика построения микроциклов зависит от комплекса различных факторов: общего режима жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, занятий), их возраста, уровня подготовленности, места микроцикла в общей системе годового цикла и другое.

Продолжительность микроцикла может быть различной – от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5–7 дней. В соревновательном периоде продолжительность микроциклов определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3–4 до 7 дней. Более короткие межигровые циклы в соревновательном периоде для юных хоккеистов не оправданы.

Каждый микроцикл состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре микроцикла эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла.

Звеньями целостного процесса микроцикла являются тренировочные занятия. Планировать каждое тренировочное занятие необходимо с учетом направленности нагрузок в предыдущем и последующих занятиях.

При планировании 2–3 занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволит повысить эмоциональность работы.

Трехразовые тренировки в день планируются, в основном, в условиях сбора. При этом первая тренировка обычно проводится сразу после сна, в период, когда работоспособность организма снижена. В связи с этим на утренние часы не следует планировать использование скоростных и скоростно-силовых упражнений, также больших и максимальных нагрузок, иначе это сказывается на эффективности дневного (основного) занятия.

Ранее приведены примерные схемы недельных микроциклов, характерных для каждого периода подготовки хоккеистов учебно-тренировочных групп начальной специализации. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая выше перечисленные рекомендации, можно спланировать недельные микроциклы для учебно-тренировочных групп углубленной специализации.

#### **4.8. Нормативные требования по видам подготовки**

Для перехода в учебно-тренировочных группах углубленной специализации необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
2. Выполнить нормативы II разряда (13,14 лет).
3. Знать программный теоретический и практический материал.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов (таблицы 32, 33). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 51 (для учащихся 13 лет, где даются 17 контрольных нормативов), не менее 54 (для учащихся 14 лет, где добавляется еще один тест – пятикратный прыжок). Для 15-летних добавляется 54 м × 5 на льду, соответственно баллов не менее 57.

В таблицах 48, 49, 50, 51 приводятся нормативные оценки (по 5-балльной шкале) по общей, специальной и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации, а также показателям кистевой динамометрии (уровень абсолютной силы кистей).

Примечание: для определения уровня общей выносливости 13,14-летние хоккеисты пробегают дистанцию 1500 м.

Комплекс на ловкость усложняется – через первый барьер перепрыгнуть, второй преодолевается подлезанием (описание комплекса в рисунке 4 с. 33 и 39).

**Таблица 48 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации УТГ-4 (13 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	29–30	31–32	33–35	36–40	41
2	Динамометрия кисти левой, кг	25–26	27–29	30–32	33–35	36
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,8–4,9	4,7	4,5–4,6	4,4
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,2	9,0–9,1	8,7–8,9	8,6
5	Бег на 300 м, с	55,8–56,8	51,7–55,7	49,6–51,6	47,3–49,5	46,2–47,2
6	Бег на 1500 м, мин	5,48–6,00	5,37–5,47	5,26–5,36	5,21–5,25	5,20
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	30–32	33–34	35–36	37–38	39–40
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36	37–39	40–41	42–43	44
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,2–17,5	16,9–17,1	16,6–16,8	16,5 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–203	204–208	209–212	213–215
11	10-кратный прыжок с места, м	18,9	19,0–19,2	19,3–21,2	21,3–22,1	22,2
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,7–5,8	5,6	5,4–5,5	5,2–5,3	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,1	6,9–7,0	6,7–6,8	6,5–6,6	6,3–6,4
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,3–18,5	18,1–18,2	17,9–18,0	17,7–17,8	17,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,4–18,5	18,2–18,3	18,0–18,1	17,9	17,8
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 38 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,0	26,7–26,9	25,4–26,6	24,9–25,3	24,8
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,4–26,1	26,0–25,1	25,0–24,9	24,8–24,3	24,2
19	«Слалом», с	47,1–47,5	46,4–47,0	45,9–46,3	45,6–45,8	45,5

**Таблица 49 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации УТГ-4 (13 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	32	33–35	36–39	40–42	43
2	Динамометрия кисти левой, кг	28–30	31–33	34–36	37–39	40
3	Бег на 30 м, с	5,1–5,2	4,9–5,0	4,6–4,8	4,5	4,4
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,3	9,1–9,2	8,8–9,0	8,7
5	Бег на 300 м, с	55,1–57,0	54,1–55,0	51,0–54,0	48,1–50,0	48,0
6	Бег на 1500 м, мин	6,1–6,30	5,51–6,00	5,31–5,50	5,26–5,30	5,25
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	32–33	34–35	36–37	38–39	40–41
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	38–39	40–41	42–43	44–46	47
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,1–18,3	17,6–18,0	17,2–17,5	16,7–17,1	16,6
10	Прыжок в длину с места, см	20–205	206–208	209–211	212–214	215–220
11	10-кратный прыжок с места, м	18,8	18,9–19,0	19,1–21,0	21,1–22,0	22,1
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,2	5,9–6,1	5,5–5,8	5,2–5,4	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,0	6,8–6,9	6,5–6,7	6,3–6,4	6,2
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,6–18,8	18,3–18,5	18,1–18,2	17,9–18,0	17,8
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,7–18,8	18,5–18,6	18,3–18,4	18,1–18,2	18,0
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,1–27,5	26,9–27,0	26,1–26,8	25,1–26,0	25,0
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,8–27,0	26,1–26,7	25,1–26,0	24,3–25,0	24,2
19	«Слалом», с	47,9–48,0	47,1–47,8	47,0–46,6	45,8–46,5	45,7

**Таблица 50 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации УТГ-5 (14 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	28–30	31–33	34–35	36–38	39
2	Динамометрия кисти левой, кг	26–28	29–31	32–33	34–36	37
3	Бег на 30 м, с	4,9	4,7–4,8	4,6	4,4–4,5	4,3
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,0–9,2	8,8–8,9	8,6–8,7	8,5
5	Бег на 300 м, с	51,6–53,0	49,7–51,5	48,2–49,6	46,5–48,1	44,5–46,4
6	Бег на 1500 м, мин	5,51–5,70	5,41–5,50	5,31–5,40	5,21–5,39	5,20
7	Отжимания с хлопками, кол- во раз	31–34	35–36	37–38	39–40	41–42
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36	37–38	39–41	42–44	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6	17,3–17,5	17,0–17,2	16,5–16,9	16,4 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	214	215–219	220–223	224–226	227
11	10-кратный прыжок с места, м	19,9	20,0–21,0	21,1–21,9	22,0–22,2	22,3
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,6–5,7	5,4–5,5	5,1–5,3	4,9–5,0	4,7–4,8
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,8–7,0	6,5–6,7	6,3–6,4	6,1–6,2	6,0
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,1–18,2	17,9–18,0	17,7–17,8	17,5–17,6	17,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,3	18,1–18,2	17,9–18,0	17,7–17,8	17,6
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 37 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	25,9–26,0	25,6–25,8	24,9–25,5	24,2–24,8	24,1
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,0–26,2	25,1–25,9	24,1–25,0	23,1–24,0	23,0 и менее
19	«Слалом», с	45,0	44,4–44,9	44,1–44,3	44,0–43,6	43,5 и менее

**Таблица 51 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп углубленной специализации УТГ-5 (14 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	33	34–35	36–37	38–42	43
2	Динамометрия кисти левой, кг	29–31	32–34	35–37	38–41	42
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,8–4,9	4,6–4,7	4,4–4,5	4,3
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,2–9,3	9,0–9,1	8,7–8,9	8,6
5	Бег на 300 м, с	52,1–54,5	49,7–52,0	48,1–49,6	46,6–48,0	46,5
6	Бег на 1500 м, мин	6,10–6,30	5,56–6,00	5,42–5,55	5,21–5,41	5,20
7	Отжимания с хлопками, кол- во раз	32–34	35–37	38–39	40–41	42–43
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	37–38	39–41	42–44	45–47	48
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,0–18,4	17,4–17,9	17,0–17,3	16,6–16,9	16,5
10	Прыжок в длину с места, см	219	220–223	224–227	228–229	230
11	10-кратный прыжок с места, м	19,8	19,9–20,2	20,3–20,9	21,0–22,0	22,1
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,5–5,7	5,3–5,4	5,1–5,2	4,9–5,0	4,8
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,6–6,7	6,4–6,5	6,2–6,3	6,0–6,1	5,9
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,2	18,0–18,1	17,8–17,9	17,6–17,7	17,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,4–18,5	18,2–18,3	18,0–18,1	17,8–17,9	17,7
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 34 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	26,2	25,7–26,1	25,6–25,1	24,4–25,0	24,3
18	«Малый слалом» без шайбы, с	25,8–26,0	25,1–25,7	24,6–25,0	23,5–24,5	23,4
19	«Слалом», с	45,4–46,0	44,7–45,3	44,2–44,6	43,7–44,1	43,6

## 5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В группах спортивного совершенствования 1–3 годов подготовки (15, 16, 17 лет) хоккеисты проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

### 5.1. Задачи группы спортивного совершенствования

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп спортивного совершенствования, являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
- выполнение I спортивного разряда по хоккею;
- овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам игры;
- оказание помощи в судействе хоккейных матчей юных хоккеистов.

### 5.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования

В 15 лет физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений, а также психологических свойств в сфере оперативного мышления, памяти и простых двигательных реакций. Эти данные в основе своей согласуются с современными представлениями о возрастных особенностях развития организма детей на этапе углубленной специализации.

Возраст 15–17 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы (таблица 52), быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Таблица 52 – Средние показатели физического развития учащихся групп спортивного совершенствования хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	15	16	17
1. Длина тела, см	174,0	176,8	178,5
2. Вес тела, кг	63,0	70,7	72,0
3. Окружность грудной клетки, см	86	92	94
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	3337	3870	4251
5. Динамометрия кисти правой, кг	40	47	50
6. Динамометрия кисти левой, кг	36	45	47

Направленность в работе – совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общесиловых и скоростно-силовых качеств, быстроты движений, повышение специальной работоспособности.

Перевод из одной группы спортивного совершенствования в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в условиях, приближенных к игровым, а также играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
3. Выполнить или подтвердить I разряд по хоккею.
4. Знать программный теоретический материал.
5. Участвовать в организации и судействе соревнований по хоккею в школе, ЖЭС, в турнире «Золотая шайба».

### **5.3. Примерный учебный план для групп спортивного совершенствования**

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп спортивного совершенствования необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 53–56).

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

**Таблица 53 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки  
для групп спортивного совершенствования**

Разделы подготовки	1-й год (15 лет)													Всего
	Месяцы													
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный							Переходный			
	этапы													
	Общий	Спец. подготови- тельный		1-й соревнова- тельный			2-й соревнова- тельный							
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	4	2	9	6	8	7	7	5	5	5	2	3	63	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
– ОФП	34	32	16	8	4	4	8	4	4	4	12	12	142	
– СФП	12	16	18	16	14	12	8	14	10	8	8	-	136	
– техническая подго- товка	8	8	12	10	10	12	12	10	14	16	12	-	124	
– тактическая подго- товка	12	12	13	12	18	22	16	18	19	12	16	8	178	
– учебные, трениро- вочные и контрольные игры	-	6	6	-	6	-	-	3	-	-	9	-	30	
– соревнования	-	-	12	18	18	18	18	18	18	24	-	-	144	
– текущие и контроль- ные испытания	-	3	2	-	-	-	1	-	-	2	3	-	11	
Итого (час):	66	77	79	64	70	68	63	67	65	66	60	20	765	
<b>III Судейская практика</b>	-	-	-	-	4	-	4	-	4	-	-	-	12	
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	6	6	90	
<b>Всего (час):</b>	78	90	96	78	90	83	82	78	82	79	71	29	936	

**Таблица 54 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп спортивного совершенствования**

Разделы подготовки	2-й год (16 лет)													Всего
	Месяцы													
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный							Переходный			
	этапы													
	Общий	Спец. подготовительный		1-й соревновательный			2-й соревновательный							
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	2	1	6	6	8	6	6	6	6	9	2	6	64	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
– ОФП	36	32	20	12	8	4	6	4	4	4	10	12	152	
– СФП	22	29	24	18	16	12	14	12	12	12	4	-	175	
– техническая подготовка	10	16	12	10	10	16	16	10	10	10	16	-	136	
– тактическая подготовка	6	16	20	20	30	26	30	20	26	20	16	-	230	
- учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	9	-	6	-	-	6	6	-	-	-	39	
– соревнования	-	-	12	18	18	18	18	18	18	24	-	-	144	
– текущие и контрольные испытания	-	3	2	-	-	-	2	-	-	2	3	-	12	
<b>Итого (час):</b>	74	108	99	78	88	76	86	70	76	72	49	12	888	
<b>III Судейская практика</b>	-	-	2	2	2	2	2	-	4	-	-	-	14	
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	10	10	10	10	12	10	10	10	12	12	10	4	120	
<b>Всего (час):</b>	86	122	117	96	110	94	104	86	98	93	64	22	1092	

**Таблица 55 – План-график распределения учебной нагрузки для групп  
спортивного совершенствования**

Разделы подготов- ки	3-й год (17 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	этапы												
	Общий	Спец. подготови- тельный		1-й соревнова- тельный			2-й соревнова- тельный						
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	2	4	6	7	7	10	6	6	9	10	2	3	72
<b>II. Практическая подготовка:</b>													
– ОФП	36	28	20	10	10	4	6	4	4	2	10	10	144
– СФП	30	22	24	20	16	19	10	12	12	12	8	-	185
– техническая подго- товка	8	12	12	10	14	16	14	12	12	12	16	12	150
– тактическая подго- товка	8	14	18	24	28	32	24	32	28	22	22	12	264
– учебные, трениро- вочные и контроль- ные игры	-	9	9	-	6	-	6	6	3	-	-	-	39
– соревнования	-	-	18	21	21	18	18	18	21	24	-	-	159
– текущие и кон- трольные испытания	-	3	2	-	-	-	2	-	-	2	3	-	12
<b>Итого (час):</b>	82	88	103	85	95	89	80	84	80	74	59	34	953
<b>III Судейская прак- тика</b>	-	-	-	-	8	2	2	-	3	-	-	-	15
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6
<b>V. Восстановитель- ные мероприятия</b>	18	14	14	12	12	14	14	12	12	12	10	6	150
<b>Всего (час):</b>	102	109	123	104	122	115	102	102	104	96	74	43	1196

## 5.4. Теоретическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования продолжается более глубокое изучение теоретических основ хоккея. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в часах (таблица 56).

**Таблица 56 – Примерный тематический план теоретической подготовки для групп спортивного совершенствования**

№ п/п	Тема	Год обучения время проведения					
		1-ый год (15 лет)		2-ой год (16 лет)		3-ий год (17 лет)	
		Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы	Месяц проведения	часы
1	Современное состояние хоккея в мире и Республики Беларусь	Июнь	1	Июнь	2	Июнь	2
2	Тактика хоккея	Август	2	Август	1	Август	2
		Сентябрь	2	Апрель	2	Декабрь	3
		Декабрь	2	Июнь	4	Март	2
		Май	2			Апрель	2
		Июнь	2				
3	Правила хоккея, изменения и дополнения	Июль	2	Июль	2	Июль	2
		Январь	1				
4	Восстановительные мероприятия в хоккее	Сентябрь	1	-	-	Июнь	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки	Июль	2	Ноябрь	2	Май	2
6	Основы методики тренировки	Ноябрь	2	Май	2	Август	2
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	6	Сентябрь	6	Сентябрь	6
		Октябрь	6	Октябрь	6	Октябрь	7
		Ноябрь	6	Ноябрь	6	Ноябрь	7
		Декабрь	5	Декабрь	6	Декабрь	7
		Январь	6	Январь	6	Январь	6
		Февраль	5	Февраль	6	Февраль	6
		Март	5	Март	6	Март	7
		Апрель	5	Апрель	7	Апрель	8
8	Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					
<b>Итого часов:</b>		63		64		72	

### Примерный учебный материал по теоретической работе

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и Республике Беларусь (детского, юношеского и профессионального). Тенденции развития хоккея.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Совершенствование навыков индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командных действий в защите и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Продолжить закреплять знания правил хоккея. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Провести семинар по правилам хоккея.

**Тема 4.** Восстановительные мероприятия в хоккее.

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после нагрузки.

**Тема 5.** Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед игрой.

**Тема 6.** Основы методики тренировки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности занятия, решаемых задач, характера и условий проведения тренировки, подготовленности занимающихся.

**Тема 7.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

**Тема 8.** Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т.п.

Целесообразно проводить разборы игр команд высокой квалификации, используя видеозаписи, а также просмотр матчей непосредственно.

## 5.5. Практическая подготовка

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

### Общая физическая подготовка

Представляя тренерам возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития (таблица 52) учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах спортивного совершенствования.

**Развитие силы.** Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 18 лет – около 44%. В период 16–18 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 16–18 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 16–18 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма **силовая подготовка** становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе – до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20–30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60–90 с, число повторений в серии – 4–5 раз). Для развития си-

ловой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40–45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 16–18 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 16–18 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40–60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1–3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годового цикла 1–2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 16 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

– для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) – максимальное количество раз («до отказа»);

– для мышц ног: жим штанги (200% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью задней поверхностью бедра, разгибать ноги полностью) – максимальное количество раз («до отказа»). Необходимо для контроля пользоваться одним и тем же тренажером, оценочную шкалу можно составить самим.

**Развитие скоростных качеств (быстроты).** Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7–14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1–3 сериях, в каждой серии по 6–8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления – повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108–114 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годового цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5–7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15–18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20–40 минут.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

**Развитие координационных способностей (ловкости).** При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

– задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;

– суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;

– в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годового цикла тренировки.

К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20–30 с.

**Общая выносливость** – тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годового цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годового цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 8–10 км, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130–140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью – ЧСС до 130–140 уд/мин, общее время 20–25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

**Скоростная выносливость** – при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы – 90–95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки – от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3–5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии – от 3 до 5 раз, число серий – 1–3.

Используются: бег на отрезках от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30–45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии – 3–5, число серий – 1–2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3–10 с.
3. Интервалы отдыха в пределах 1–3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4–6, отдых между сериями 7–10 мин.

Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150–170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100–110 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

### Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7–12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400–600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе спортивного совершенствования все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод – сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» – хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10–30 с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (10–20 кругов по периметру площадки). Если оценка делается на совершенствование техники, отягощение должно быть не больше 30% от обычного веса (вес шайбы 220–230 г и т.д.).

**Развитие скоростных качеств (быстроты).** Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются – вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития **специальной ловкости** используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

**Развитие гибкости.** Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод – повторный, сериями по 10–25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2–3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

**Развитие выносливости.** Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы – 30–40 с (в одном повторении), в серии – 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60–90 с. Время активного отдыха между сериями – 10–12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5×54 м) × 3. Время выполнения одного повторения – 42–46 с, время отдыха между повторениями – 3 мин, между сериями 8–10 мин, ЧСС по окончании работы 192–210 уд/мин, по окончании отдыха – 110–120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5×54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3×3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1–2 минуты, отдыха 2–3 минуты. ЧСС по окончании работы 180–200 уд/мин, по окончании отдыха 110–120 уд/мин. Всего 6–8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150–170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха – 100–110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3–12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В<sub>15</sub> и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### Техническая подготовка

Цель тренировки на этапе спортивного совершенствования – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе спортивного совершенствования входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и

вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

### Тактическая подготовка

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивно-го совершенствования включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

**Тактика нападения:** совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал – откройся», «ушел влево – отдал вправо», «скрестный выход», «оставление шайбы», подправле-

ние. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

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

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

### **Подготовка вратаря**

**Физическая подготовка** вратаря на этапе спортивного совершенствования проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений и тренажера «Бизон-1»; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

**Техническая подготовка** вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

**Тактическая подготовка.** Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Для оценки уровня развития отдельных качеств по общей и специальной физической и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы (таблицы 57–61) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Таблица 57 – Протокол по общей физической подготовленности вратарей (15–17 лет).

СПС \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы по физическим качествам																				Сумма баллов		
		Сила								Ловкость		Быстрота				Скоростная выносливость		Общая выносливость		Скоростно-силовые качества				
		Поднимание туловища за 45с		Отжимания с хлопками (для 15-ти летних)		Кисть правая		Кисть левая		Комплексный тест		30 м		60 м		300 м		3000 м		Прыжок с места			10-ти кратный прыжок	
		раз	б	раз	б	кг	б	кг	б	с	б	с	б	с	б	с	б	мин	б	см	б		м	б
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								

**Примечание:** сумма баллов должна быть не менее 33 (11 нормативов)

Таблица 58 – Протокол по специальной физической и технической подготовленности вратарей (15–17 лет)

СПС \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность								Техническая подготовка		Сумма баллов
		Бег на коньках лицом вперед, 18 м, с			Бег на коньках спиной вперед, 18 м, с			«Челночный бег» на коньках 10м × 10		Комплексный тест		
		1	2	б	1	2	б	с	б	с	б	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

**Примечания:**

1. Во всех тестах вратари стартуют из исходного положения «основная стойка».
2. «Челночный бег» – туда лицом вперед, на отметке 10 м – полное торможение – обратно спиной вперед до линии старта – полное торможение – туда лицом вперед и т.д.
3. Описание комплексного теста дано в аналогичных нормативах для УТГ в рисунке 6, с. 54, 55.
4. Сумма баллов должна быть не менее 12 (всего четыре теста по 3,0 балла на каждом).
5. С 16-летнего возраста вводятся два норматива на силовую выносливость мышц рук (штанга – 100 % собственного веса хоккеиста, руки сгибаются и разгибаются полностью) и ног (штанга – 200 % собственного веса, ноги сгибаются под углом 90, выпрямляются полностью; угол наклона направляющей станины 45°). Оба упражнения выполняются в положении лежа (максимальное количество раз). Тренажер для ног (контрольный) должен быть одним и тем же. Оценочную шкалу можно рассчитать, исходя из своего тренажера и результатов, показываемых в своей шкале.

**Таблица 59 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования СПС-1 (15 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	38	39–40	41–42	43–44	45
2	Динамометрия кисти левой, кг	34	35–36	37–38	39–41	42
3	Бег на 30 м, с	4,70–4,61	4,51–4,60	4,41–4,50	4,31–4,40	4,30
4	Бег на 60 м, с	8,81–9,00	8,61–8,80	8,36–8,60	8,21–8,35	8,20
5	Бег на 300 м, с	52,47–52,70	50,88–52,46	49,3–50,87	46,71–49,29	46,70
6	Бег на 1500 м, мин	5,41–5,60	5,27–5,40	5,21–5,26	5,11–5,20	5,10
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	33	34–36	37–38	39–40	41
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	38	39–40	41–42	43–44	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,81–17,00	16,61–16,80	16,32–16,60	16,21–16,31	16,20
10	Прыжок в длину с места, см	213–215	216–218	219–222	223–229	230
11	10-кратный прыжок с места, м	22,5	22,6–22,9	23,0–23,6	23,7–24,0	24,1
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
14	Челночный бег 10м ×10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	36,0	35,4–35,9	34,8–35,3	34,1–34,7	34,0
15	Комплексный тест, с	16,34–17,09	15,58–16,33	14,83–15,57	14,07–14,82	13,31–14,06

**Таблица 60 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования СПС-2 (16 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	45	46–47	48–49	50–51	52
2	Динамометрия кисти левой, кг	44	45	46–47	48	49
3	Бег на 30 м, с	4,46–4,50	4,41–4,45	4,31–4,40	4,21–4,30	4,20
4	Бег на 60 м, с	8,41–8,50	8,26–8,40	8,12–8,25	8,01–8,11	8,00
5	Бег на 300 м, с	50,9–52,0	48,7–50,8	47,2–48,6	45,1–47,1	45,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,14	12,03–12,13	11,52–12,02	11,41–11,51	11,40
7	Жим штанги руками, кол-во раз	3–4	5–6	7–8	9–10	11
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	39	40–41	42–43	44–45	46
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,5–16,6	16,0–16,4	15,7–15,9	15,5–15,6	15,4
10	Прыжок в длину с места, см	224–226	227–230	231–234	235–237	238
11	10-кратный прыжок с места, м	22,4	22,5–22,9	23,0–23,5	23,6–23,9	24,0
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,42–4,50	4,32–4,42	4,21–4,31	4,10–4,20	4,09
14	Челночный бег 10м ×10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	35,0	34,6–34,9	34,0–34,5	33,1–33,9	33,0
15	Комплексный тест, с	16,28–17,03	15,53–16,27	14,77–15,52	14,01–14,76	13,26–14

**Таблица 61 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп спортивного совершенствования СПС-3 (17 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	46	47–48	49–50	51–52	53–54
2	Динамометрия кисти левой, кг	44	45–46	47–48	49–50	51–52
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,40	4,26–4,30	4,21–4,25	4,16–4,20	4,15
4	Бег на 60 м, с	8,31–8,40	8,21–8,30	8,08–8,20	8,07–8,00	7,9
5	Бег на 300 м, с-	50,0	48,0–49,0	46,0–47,0	43,0–45,0	42,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,09–12,20	11,58–12,08	11,47–11,57	11,36–11,46	11,35
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	3–4	5–7	8–9	10–11	12
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	41	42–43	44	45	46
10	Комплексный тест на ловкость, с	16,2–16,5	15,9–16,1	15,6–15,8	15,4–15,5	15,3
11	Прыжок в длину с места, см	233	234–237	238–241	242–244	245
12	10-кратный прыжок с места, м	23,0	23,1–23,6	23,7–24,1	24,2–24,6	24,7
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,41–4,50	4,30–4,40	4,21–4,29	4,04–4,20	4,03
15	Челночный бег 10 м ×10, с	34,4–34,7	34,0–34,3	33,5–33,9	32,9–33,4	32,8
16	Комплексный тест, с	15,85–16,58	15,11–15,84	14,38–15,1	13,64–14,37	12,9–13,63

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса, применяются в спортивно-массовых мероприятиях в хоккейной школе, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятие с младшими учащимися хоккейной школы. Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных играх.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

### 5.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

#### Подготовительный период.

Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов групп спортивного совершенствования примерно 3 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап.** Главная задача этого этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. Занятия проводятся в зале, на стадионе, в лесу, в парке, в бассейне, в тренажерном зале.

**Специально-подготовительный этап.** Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение скоростной и скоростно-

силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

**Техническая подготовка** направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания пар защитников и троек нападающих.

**Задачи психологической подготовки:** формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

### **Соревновательный период**

Это самый продолжительный период, который длится 7–8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы хоккеистов, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении тренировочного процесса в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации хоккеистов эти циклы могут быть различными – от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры – баня, массаж).

Участие в соревнованиях не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В группах спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

### **Переходный период**

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технико-тактической подготовленности. Занятия сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон подготовленности (особенно технико-тактической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать учебно-тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых учащимся.

## **5.7. Типовые недельные микроциклы**

При построении микроциклов необходимо учитывать общий режим жизнедеятельности юных хоккеистов (включая учебу и учебно-тренировочную деятельность), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерности построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В таблицах 62–65 представлен примерный план построения недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования (СПС-2) на различных этапах годичного цикла подготовки.

**Таблица 62 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)**

Содержание	Дни недели и номера занятий																		Всего (мин)	
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота				Воскресенье
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		-
<b>I. Теоретические занятия: Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь</b>												45								45
<b>II. Практические занятия:</b>	45	60	45	45	60	75	45	90	60	45			45	75	45	45	45		Активный отдых	825
1. Физическая подготовка (ОФП):	45	60		45	60	75	45	60	60	45			45	75		45	45			705
– развитие быстроты								15								10				25
– развитие силы					60				60											120
– развитие общей выносливости				45						45							45			135
– развитие ловкости	30															20				50
– развитие гибкости	15															15				30
– комплексное развитие физических качеств						75	45						45							165
– скоростно-силовая подготовка		60						45						75						180
2. Техническая подготовка								30							45					75
3. Тактическая подготовка			45																45	
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>											45							45	90	
<b>Всего (мин):</b>	45	60	45	45	60	75	45	90	60	45	45	45	45	75	45	45	45	45	-	960

**Таблица 63 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (август)**

Содержание	Дни недели и номера занятий																		Всего (мин)		
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота				Воскресенье	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		-	
<b>I. Теоретические занятия:</b> <b>Установка перед игрой и разбор игры</b>											60									Активный отдых	60
<b>II. Практические занятия:</b> <b>1. Физическая подготовка</b> ОФП: – развитие скоростно-силовых качеств – развитие быстроты – развитие скоростной выносливости – развитие общей выносливости – развитие ловкости, гибкости – комплексное развитие физических качеств СФП: – развитие быстроты – развитие скоростно-силовых качеств – развитие ловкости, гибкости – развитие скоростной выносливости	20 20	70 70	75	25 25	75 75	75	25 25		75	20 20			25 25	75 30	75 75	20 20	75 30		730 415		
	20			25			25			20			25			20			15		
																			15		
																			45		
																			45		
	20																		45		
		40													30				70		
		30												30					60		
														30				30	30		
			75						75										45		
<b>2. Техническая подготовка</b>																			150		
<b>3. Тактическая подготовка:</b> – индивидуальная, групповая – командная тактика						75								45					120		
																	45		45		
<b>III. Учебные и тренировочные игры</b>												90							90		
<b>IV. Текущие и контрольные испытания</b>								90											90		
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>																		90	90		
<b>Всего (мин):</b>	20	70	75	25	75	75	25	90	75	20	60	90	25	75	75	20	75	90	1060		

**Таблица 64 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (ноябрь)**

Содержание	Дни недели и номера занятий												Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота			Воскресенье
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		-
<b>I. Теоретические занятия: Установка перед игрой и разбор игры</b>						30	30					30		90
<b>II. Практические занятия:</b>	90	90	105		45	135	60	30	90	60	45	135		885
1. Физическая подготовка	45	15	60				15	30	60					225
ОФП:	45													45
– развитие ловкости														45
– комплексное развитие физических качеств			45											45
– развитие скоростно-силовых качеств									45					45
– развитие общей выносливости								30						30
СФП:							15							15
– развитие скоростно-силовых качеств														15
– развитие скоростно-силовой выносливости		15												15
– развитие скоростной выносливости			15											15
– развитие быстроты									15					15
2. Техническая подготовка	45				45				15					105
3. Тактическая подготовка		75	45				45		15	60	45			285
4. Календарные игры						135						135		270
<b>III. Восстановительные мероприятия</b>								60					60	120
<b>Всего (мин):</b>	90	90	105	-	45	165	90	90	90	60	45	165	60	1095

**Таблица 65 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле переходного периода (май)**

Содержание	Дни недели и номера занятий													Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	-		
<b>I. Теоретические занятия: Основы методики тренировки</b>				90										-	90
<b>II. Практические занятия:</b>	75	90	90		75			90	60	90	70			Активный отдых	640
1. Физическая подготовка: ОФП: – развитие ловкости, гибкости – развитие силы – комплексное развитие физических качеств	75				75			15	60	15	70				310
– развитие скоростно-силовых качеств – развитие общей выносливости	30				45 30				30		30				90
СФП: – развитие скоростной выносливости	45							15		15	40				85
2. Техническая подготовка		45						45		30					30
3. Тактическая подготовка		45						30		45					120
4. Контрольные испытания			90												120
<b>III. Судейская практика</b>						90									90
<b>IV. Углубленное медицинское обследование</b>							90								90
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>											90				90
<b>Всего (мин):</b>	75	90	90	90	75	90	90	90	60	90	160	-	-	1950	

В таблицах 62 и 63 приводится примерное распределение учебно-тренировочного материала на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода (июль и август месяцы) в условиях тренировочного сбора и 3-х разовых занятий в день.

В таблице 64 приводится примерное распределение учебно-тренировочного материала в соревновательном периоде (ноябрь месяц) в условиях двухразовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Примерное построение тренировочного микроцикла в переходном периоде (май месяц) представлено в таблице 65.

В представленном примерном планировании микроциклов отсутствуют средства и методы (упражнения и режим работы), с помощью которых решаются стоящие перед занятием задачи. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое тренировочное занятие с подробным распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы. Разработка плана-конспекта является творческим процессом для каждого тренера.

### **5.8. Нормативные требования по видам подготовки**

Для перехода в группах спортивного совершенствования необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
2. Выполнить классификационные требования для присвоения I спортивного разряда и его подтверждения.
3. Получить звание судьи по спорту.
4. Сдать зачет по всему теоретическому разделу программы.
5. Войти в состав команды фарм-клуба или основной команды хоккейного клуба.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 60 (всего 20 тестов). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов. В таблицах 66–71 приводятся нормативные оценки (по 5-ти балльной шкале) по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Примечание: в комплексном тесте на ловкость для 16-летних и старше высоту 2-го барьера увеличить до 86 см; тест «жим штанги ногами лежа» выводится из программы в связи с тем, что отсутствуют стандартные тренажеры для работы и контроля над силовой выносливостью мышц ног хоккеистов. Контроль за динамикой этого силового качества нужно осуществлять индивидуально (но на одном и том же тренажере) и самим рассчитать оценочную шкалу

**Таблица 66 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-1 (15 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	34–36	37–39	40–42	43–45	46
2	Динамометрия кисти левой, кг	32–34	35–37	38–40	41–43	44
3	Бег на 30 м, с	4,40–4,42	4,36–4,39	4,31–4,35	4,29–4,30	4,28
4	Бег на 60 м, с	8,7–9,0	8,5–8,6	8,3–8,4	8,1–8,2	7,9–8,0
5	Бег на 300 м, с	47,7–50,7	45,6–47,6	44,1–45,5	43,6–44,0	43,5
6	Бег на 3000 м, мин	12,21–12,90	12,11–12,20	12,00–12,10	11,51–11,59	11,50
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	33–35	36–37	38–39	40–41	42
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	39–40	41–42	43–44	45–46	47
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,1–17,2	16,9–17,0	16,7–16,8	16,4–16,6	16,3 и менее
10	Прыжок в длину с места, см	219	223–220	224–226	227–229	230 и более
11	10-кратный прыжок с места, м	20,9	21,0–21,5	21,6–22,6	22,7–22,8	22,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,1–5,2	5,0	4,8–4,9	4,6–4,7	4,3–4,5
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,3–6,4	6,1–6,2	5,9–6,0	5,7–5,8	5,5
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,0–17,1	16,9	16,7–16,8	16,5–16,6	16,4 и менее
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,0	16,9	16,7–16,8	16,5–16,6	16,4 и менее
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 36 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	24,6–24,8	24,5	24,2–24,4	23,8–24,1	23,7
18	«Малый слалом» без шайбы, с	23,6	23,3–23,5	23,1–23,2	22,9–23,0	22,8
19	«Слалом», с	43,4–43,5	43,2–43,3	42,9–43,1	42,6–42,8	42,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	46,8–47,0	46,3–46,7	45,9–46,2	45,4–45,8	45,3

**Таблица 67 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-1 (15 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	39	40–41	42–44	45–47	48
2	Динамометрия кисти левой, кг	38	39–40	41–44	45–47	48
3	Бег на 30 м, с	4,51–4,55	4,41–4,50	4,36–4,40	4,30–4,35	4,29
4	Бег на 60 м, с	9,1–9,2	8,9–9,0	8,6–8,8	8,4–8,5	8,1–8,3
5	Бег на 300 м, с	48,6–51,5	47,5–48,5	47,0–47,4	46,1–46,9	46,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,4–13,0	12,2–12,3	12,0–12,1	11,51–11,59	11,50
7	Отжимания с хлопками, кол-во раз	36	37–38	39–40	41–42	43–44
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	41–42	43–44	45–46	47–49	50
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,6–17,8	17,5–17,3	16,9–17,2	16,5–16,8	16,4
10	Прыжок в длину с места, см	220–224	225–229	230–231	232–234	235
11	10-кратный прыжок с места, м	20,7	20,8–21,2	21,3–22,5	22,6–22,8	22,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,4	5,2–5,3	4,9–5,1	4,6–4,8	4,5
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,1–6,2	5,9–6,0	5,6–5,8	5,4–5,5	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,4–17,5	17,2–17,3	17,0–17,1	16,8–16,9	16,7
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,3	17,1–17,2	16,9–17,0	16,7–16,8	16,6
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	25,6–25,9	25,5–25,3	25,2–25,0	24,3–24,9	24,2
18	«Малый слалом» без шайбы, с	23,8–24,0	23,6–23,7	23,2–23,5	23,0–23,1	22,9
19	«Слалом», с	45,1–46,0	44,1–45,0	43,7–44,0	43,1–43,6	43,0
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	47,0–47,3	46,3–46,9	46,0–46,2	45,8–46,1	45,7

**Таблица 68 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-2 (16 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
2	Динамометрия кисти левой, кг	39	40–41	42–43	44–45	46
3	Бег на 30 м, с	4,35–4,40	4,31–4,34	4,29–4,30	4,26–4,28	4,25 и менее
4	Бег на 60 м, с	8,6	8,4–8,5	8,2–8,3	8,0–8,1	7,8–7,9
5	Бег на 300 м, с	46,9–48,0	44,8–46,8	43,7–44,7	42,6–43,6	42,5
6	Бег на 3000 м, мин	12,16–12,59	12,03–12,15	11,52–12,00	11,41–11,51	11,40
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	6–7	8–9	10–11	12	13
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	39–40	41–42	43	44	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,0	16,8–16,9	16,6–16,7	16,4–16,5	16,3
10	Прыжок в длину с места, см	230	231–234	235–237	238–241	242
11	10-кратный прыжок с места, м	22,9	23,0–23,1	23,2–23,3	23,4–23,9	24,0
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,0	4,9	4,7–4,8	4,4–4,6	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,2–6,3	6,0–6,1	5,7–5,9	5,6	5,5
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,8–16,9	16,6–16,7	16,4–16,5	16,1–16,3	16,0
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,0	16,8–16,9	16,5–16,7	16,3–16,4	16,2
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,6	23,2–23,5	22,9–23,1	22,7–22,8	22,6
18	«Малый слалом» с шайбой, с	25,1	24,5–25,0	24,1–24,4	23,1–24,0	23,0
19	«Слалом», с	42,6	42,3–42,5	42,0–42,2	41,6–41,9	41,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	46,4–46,6	45,8–46,3	45,0–45,7	44,6–44,9	44,5

**Таблица 69 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-2 (16 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	44	45–47	48–49	50–51	52
2	Динамометрия кисти левой, кг	41	42–44	45–46	47–49	50
3	Бег на 30 м, с	4,46	4,45–4,39	4,33–4,38	4,28–4,32	4,27
4	Бег на 60 м, с	8,9–9,0	8,6–8,8	8,4–8,5	8,1–8,3	8,0
5	Бег на 300 м, с	47,1–48,0	45,9–47,0	43,8–45,8	43,1–43,7	43,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,3–12,6	12,1–12,2	11,56–12,0	11,41–11,55	11,40
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	8	9–11	12	13	14
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	39–40	41–42	43	44	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	17,3–17,4	17,1–17,2	16,8–17,0	16,5–16,7	16,4
10	Прыжок в длину с места, см	232	233–235	236–239	240–244	245
11	10-кратный прыжок с места, м	22,8	22,9–23,1	23,2–23,4	23,5–23,9	24,0
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,2–5,3	5,0–5,1	4,7–4,9	4,5–4,6	4,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,0	5,8–5,9	5,6–5,7	5,4–5,5	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,0	16,8–16,9	16,6–16,7	16,4–16,5	16,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,2–17,5	16,8–17,1	16,6–16,7	16,4–16,5	16,3
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,8	23,5–23,7	23,3–23,4	22,9–23,2	22,8
18	«Малый слалом» с шайбой, с	25,4–25,6	25,3–24,8	24,7–24,0	23,5–23,9	23,4
19	«Слалом», с	42,9–43,0	42,8–42,5	42,1–42,4	41,7–42,0	41,6
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	46,6	45,9–46,5	45,3–45,8	44,9–45,2	44,8

**Таблица 70 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-3 (17 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	42	43–44	45–46	47–48	49–50
2	Динамометрия кисти левой, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
3	Бег на 30м, с	4,34–4,39	4,31–4,33	4,25–4,30	4,21–4,24	4,20
4	Бег на 60 м, с	8,4	8,3	8,1–8,2	7,9–8,0	7,7–7,8
5	Бег на 300 м, с	45,9–47,0	45,1–45,8	44,1–45,0	43,0–44,0	42,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,11–12,50	12,06–12,10	11,41–12,05	11,36–11,40	11,35
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	8	9–10	11–12	13	14–15
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	36	37	38–39	40	41–42
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,1	15,9–16,0	15,6–15,8	15,3–15,5	15,2
10	Прыжок в длину с места, см	239	240–242	243–246	247–249	250
11	10-кратный прыжок, м	22,9	23,0–23,5	23,6–24,2	24,3–25,8	25,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,8	4,7	4,6	4,4–4,5	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,3	6,1–6,2	5,7–6,0	5,5–5,6	5,4
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,3	16,1–16,2	15,9–16,0	15,7–15,8	15,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,7–16,8	16,5–16,6	16,3–16,4	16,1–16,2	16,0
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 34 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,3–23,4	22,9–23,2	22,5–22,8	22,3–22,4	22,2
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,1–24,5	23,6–24,0	23,3–23,5	23,1–23,2	23,0
19	«Слалом», с	42,4–42,5	42,2–42,3	41,9–42,1	41,6–41,8	41,5
20	«Большой челнок» 5×54м, с	44,1–45,0	43,1–44,0	42,8–43,0	42,6–42,7	42,5

**Таблица 71 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп спортивного совершенствования СПС-3 (17 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	43	44–46	47–49	50–51	52
2	Динамометрия кисти левой, кг	41–42	43–46	47–48	49–50	51
3	Бег на 30м, с	4,39–4,40	4,31–4,38	4,29–4,3	4,23–4,28	4,22
4	Бег на 60 м, с	8,6	8,4–8,5	8,2–8,3	8,0–8,1	7,8–7,9
5	Бег на 300 м, с	46,7–47,0	45,6–46,6	43,2–45,5	42,9–43,1	42,8
6	Бег на 3000 м, мин	12,21–12,50	12,11–12,20	11,46–12,10	11,36–11,45	11,35
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	9	10	11–12	13–14	15
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	40	41–43	44	45	46
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,8	16,7	16,4–16,6	15,8–16,3	15,7
10	Прыжок в длину с места, см	241	242–244	245–249	250–252	253
11	10-кратный прыжок с места, м	22,8	22,9–23,4	23,5–23,9	24,0–25,5	25,6
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,0	4,8–4,9	4,6–4,7	4,5	4,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,9–6,0	5,7–5,8	5,5–5,6	5,3–5,4	5,2
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5	16,3–16,4	16,1–16,2	15,9–16,0	15,8
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,0–17,1	16,8–16,9	16,6–16,7	16,4–16,5	16,3
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 32 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,2–23,4	22,9–23,1	22,7–22,8	22,5–22,6	22,4
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,0–24,8	23,8–23,9	23,5–23,7	23,2–23,4	23,1
19	«Слалом», с	42,9	42,7–42,8	41,9–42,6	41,6–41,8	41,5
20	«Большой челнок» 5×54м, с	44,5–45,3	44,1–44,4	43,1–44,0	42,9–43,0	42,8

## 6. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает три звена – начальное, среднее и высшее. Начальное звено объединяет весь массовый хоккей, организуемый стройной системой соревнований «Золотая шайба».

Среднее звено – это более академичные организационные формы работы с юными хоккеистами. В него входят детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных хоккеистов. Это звено составляют школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Команды этих школ в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в соревнованиях взрослых профессиональных команд. Лучшие хоккеисты этих команд привлекаются в сборные молодежные, а наиболее талантливые даже в национальную сборную страны.

### 6.1. Задачи групп высшего спортивного мастерства

Основными задачами, стоящими перед учащимися групп высшего спортивного мастерства, являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
- освоение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- добиться автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
- выполнение (подтверждение) КМС (18 лет); МС (не менее 50%) – 19-летние; МС – 20-летние;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам хоккея;
- судейство хоккейных матчей младших возрастных групп.

### 6.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

Возраст хоккеистов 18-19-20 лет характерен тем, что они по основным показателям физического и функционального развития почти не отличаются от взрослых хоккеистов (таблица 72). Однако в общей массе они еще уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в систолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении физической подготовки с этим контингентом. Для этого довольно часто в командах профессионалов за 7–10 дней до начала основных сборов проводится предварительный учебно-тренировочный сбор для молодых хоккеистов с тем, чтобы подтянуть их к уровню подготовленности более старших коллег. Но чаще учащиеся групп высшего спортивного мастерства выступают в соревнованиях отдельной командой.

Таблица 72 – Средние показатели физического развития учащихся групп высшего спортивного мастерства хоккейных школ Республики Беларусь

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	18	19	20
1. Длина тела, см	182,5	183,0	183,6
2. Вес тела, кг	78,2	80,6	81,5
3. Окружность грудной клетки, см	98	100	102
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	4846	5137	5200
5. Динамометрия кисти правой, кг	54	58	65
6. Динамометрия кисти левой, кг	50	54	60

Перевод из одной группы высшего спортивного мастерства в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные технико-тактические приемы в условиях, приближенных к игровым, а также непосредственно в играх.
2. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
3. Выполнить (подтвердить) по хоккею КМС - 18 лет, МС – 19–20 лет.
4. Знать программный теоретический материал.
5. Участвовать в организации и судействе соревнований юных хоккеистов.

### 6.3. Примерный учебный план для групп высшего спортивного мастерства

При планировании тренировочных занятий с хоккеистами групп высшего спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (таблицы 73-76). При планировании соревновательного периода необходимо ориентироваться на календарь официальных игр, в которых придется участвовать команде.

**Таблица 73 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	ВСМ (начиная с 18 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный							Переходный		
	этапы												
Общий	Спец. подготовительный		1-й соревновательный			2-й соревновательный							
I. Теоретическая подготовка	6	2	4	8	8	10	9	8	10	8	-	-	73
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	38	30	20	6	2	12	16	2	4	6	10	10	156
– СФП	24	24	24	22	20	20	20	14	12	12	8	-	200
– техническая подготовка	10	14	14	12	14	14	14	12	14	16	18	10	162
– тактическая подготовка	12	16	20	32	34	36	30	40	36	30	24	2	312
– учебные, тренировочные и контрольные игры	-	12	9	3	-	6	6	3	3	3	-	-	45
– соревнования	-	-	21	24	21	24	21	18	21	24	-	-	174
– текущие и контрольные испытания	3	-	2	-	2	-	2	-	-	2	3	-	14
<b>Итого (час):</b>	87	96	110	99	93	112	109	89	90	93	63	22	1063
III Судейская практика	-	-	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	12
IV. Медицинское обследование	-	3	-	-	1	-	2	-	-	-	3	-	9
V. Восстановительные мероприятия	16	18	18	16	18	18	18	16	18	16	16	7	195
<b>Всего (час):</b>	109	119	132	123	124	144	142	113	118	117	82	29	1352

**Таблица 74 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	ВСМ (19 лет)													Всего
	Месяцы													
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный							Переходный			
	этапы													
	Общий	Спец. подготовительный		1-й соревновательный			2-й соревновательный							
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	4	2	9	11	11	9	8	10	11	10	-	-	85	
<b>II. Практическая подготовка:</b>														
– ОФП	34	30	20	6	4	18	16	2	4	4	14	16	168	
– СФП:	34	36	32	24	22	28	34	18	16	16	-	-	250	
– техническая подготовка	12	14	16	14	18	20	16	20	19	20	20	-	187	
– тактическая подготовка	14	36	30	32	36	44	38	42	40	36	16	8	372	
учебные, тренировочные и контрольные игры	3	12	6	3	3	3	6	3	3	3	3	-	48	
– соревнования	-	12	18	24	24	18	12	21	24	27	-	-	180	
– текущие и контрольные испытания	3	2	2	-	-	-	3	-	-	2	3	-	15	
<b>Итого (час):</b>	100	142	124	103	107	131	125	106	106	108	56	24	1220	
<b>III Судейская практика</b>	-	-	-	-	3	3	3	-	3	-	-	-	12	
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	1	-	2	-	-	-	3	-	9	
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	20	22	20	20	20	22	20	20	20	20	18	12	234	
<b>Всего (час):</b>	124	169	153	134	142	165	158	136	140	138	77	36	1560	

**Таблица 75 – Примерный план-график распределения учебной нагрузки для групп высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	ВСМ (20 лет)												Всего
	Месяцы												
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	этапы												
	Общий	Спец. подготовительный		1-й соревновательный			2-й соревновательный						
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	5	-	10	11	11	9	8	10	11	10	-	-	85
<b>II. Практическая подготовка:</b>													
- ОФП	30	24	14	6	4	16	18	2	4	4	18	20	160
- СФП:	32	34	30	24	22	26	30	18	16	14	-	-	246
- техническая подготовка	12	14	16	12	14	20	18	16	17	18	20	-	177
- тактическая подготовка	20	40	30	32	36	38	42	42	40	38	16	6	380
учебные, тренировочные и контрольные игры	-	15	6	3	3	3	12	3	3	-	-	-	48
- соревнования	-	15	18	24	24	21	12	24	24	36	-	-	198
- текущие и контрольные испытания	3	2	2	-	-	-	3	-	-	2	3	-	15
<b>Итого (час):</b>	97	144	116	101	103	124	135	105	104	112	57	26	1224
<b>III Судейская практика</b>	-	-	-	-	-	3	3	-	2	-	-	-	8
<b>IV. Медицинское обследование</b>	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9
<b>V. Восстановительные мероприятия</b>	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	18	234
<b>Всего (час):</b>	120	167	146	132	134	156	169	135	137	142	78	44	1560

#### 6.4. Теоретическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике хоккея (таблица 76).

**Таблица 76 – Примерный тематический план теоретической подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

Тема	Год обучения, время проведения					
	18 лет		19 лет		20 лет	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние хоккея в мире и Республике Беларусь	Июль	2	Июль	2	Июль	2
2. Тактика хоккея	Июль	2	Июль	-	Октябрь	2
	Октябрь	2	Октябрь	2	Ноябрь	2
	Ноябрь	2	Ноябрь	2	Декабрь	1
	Декабрь	3	Декабрь	2	Январь	2
	Январь	2	Январь	2	Февраль	1
	Февраль	2	Февраль	2	Март	2
	Март	3	Март	2	Апрель	1
	Апрель	2	Апрель	2		
3. Правила хоккея, изменения и дополнения	Август	2	Август	2	Сентябрь	2
4. Медико-биологический контроль	Сентябрь	1	Сентябрь	1	Июль	1
5. Методика спортивной тренировки	Июль	2	Июль	2	Июль	2
6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Сентябрь	3	Сентябрь	8	Сентябрь	8
	Октябрь	6	Октябрь	9	Октябрь	9
	Ноябрь	6	Ноябрь	9	Ноябрь	9
	Декабрь	7	Декабрь	7	Декабрь	8
	Январь	7	Январь	6	Январь	6
	Февраль	6	Февраль	8	Февраль	9
	Март	7	Март	9	Март	9
	Апрель	6	Апрель	8	Апрель	9
<b>Итого часов:</b>	73		85		85	

В связи с большим количеством календарных, учебных и тренировочных игр очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установка на игру и разбор проведенного матча.

#### Примерный учебный материал по теоретической подготовке

**Тема 1.** Современное состояние хоккея в мире и в Республике Беларусь.

Характеристика современного состояния хоккея в мире и в Республике Беларусь.

**Тема 2.** Тактика хоккея.

Тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Современные системы игры в обороне и нападении.

**Тема 3.** Правила хоккея, изменения и дополнения.

Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах хоккея. Семинар по правилам хоккея.

#### **Тема 4.** Нагрузка и восстановление.

Современные сведения о нагрузках и восстановлении в спорте.

#### **Тема 5.** Методика спортивной тренировки.

Ознакомить с последними разработками в хоккее по методике спортивной тренировки.

#### **Тема 6.** Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

### **6.5. Практическая подготовка**

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

#### **Общая физическая подготовка**

С учетом конкретных задач подготовки и уровня подготовленности учащихся, приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в группах высшего спортивного мастерства.

Общий объем практической нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам подготовки в следующих процентных отношениях: физическая подготовка 22–24%, техническая 20%, тактическая 28–30%, соревновательная 23–26%. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента команд (подготовленности хоккеистов), задач, календаря официальных игр и других условий.

При планировании нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: на силу – 13%, на быстроту – 8%, на скоростно-силовые качества – 18%, на выносливость – 27%, на ловкость – 10%, на гибкость – 4%, на комплексное развитие физических качеств – 20% (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100%).

**Развитие силы.** В возрастной период с 18 до 25 лет у хоккеистов отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей: плеча, голени и туловища, сила которых увеличивается в меньшей степени. У хоккеистов 19–20 лет мышечная масса составляет 45–48% массы тела. Одновременно с увеличением объема мышечной массы возрастает сила мышц и способность их к длительной работе.

Абсолютная сила основных мышц непрерывно увеличивается от рождения до 25 лет. Основной метод – максимальных усилий.

При развитии силовой выносливости основной метод – повторный (работа «до отказа»).

Ударный метод тренировки применяется при развитии взрывной силы.

Скоростно-силовая выносливость хорошо развивается методом динамических усилий.

На этапе высшего спортивного мастерства силовая подготовка становится все более специализированной.

**Развитие скоростных качеств (быстроты).** Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле неодинаковы и изменяются в зависимости от конкретных задач отдельных этапов.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5–7% от общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных качеств должна приходиться на специально-подготовительный этап в объеме 12–15%. Основная задача скоростной подготовки на данном этапе – повышение специальной скоростной подготовленности. На данном этапе целесообразно проводить скоростную подготовку, как вне льда, так и на льду при соотношении 1:4.

В соревновательном периоде скоростная подготовка в объеме 12–15% проводится главным образом в виде комплексных упражнений, предусматривающих одновременное решение задач скоростной и технико-тактической подготовки.

В качестве наиболее приемлемых средств используют традиционные игровые упражнения 3×0, 3×1, 3×2, 5×0, 5×4, «челноки», различные эстафеты, выполняемые на предельной скорости и в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. При этом используются повторный и сопряженный методы.

**Развитие координационных способностей (ловкости).** Основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков заканчивается к 12 годам, после чего происходит лишь незначительное увеличение объема нервно-мышечных навыков. В период высшего спортивного мастерства происходит, в основном, совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

В процессе развития ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- изменения скорости и темпа движения;
- уменьшение размеров площадки;
- создание непривычных условий выполнения упражнения и т.д.

**Развитие гибкости.** Гибкость зависит от возраста. Наибольшие темпы ее роста отмечаются в 8–14 лет. В более позднем возрасте гибкость нужно поддерживать на необходимом уровне.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем.

В настоящее время для развития гибкости хоккеистов успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из каратэ. Их следует выполнять ежедневно до появления легких болезненных ощущений.

Для развития гибкости, эластичности мышц можно использовать небольшие отягощения («блин» от штанги 10–15 кг).

Развитие силы и скоростных качеств снижают гибкость. Поэтому упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

**Развитие выносливости.** В целях обеспечения положительного взаимодействия упражнений различной направленности необходимо соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений:

1. В начале алактатные анаэробные упражнения (скоростные и скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (на скоростную выносливость).
2. В начале алактатные анаэробные, а затем аэробные (на общую выносливость).
3. В начале анаэробные гликолитические упражнения, а затем аэробные.

Аналогичной последовательности надо придерживаться при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах, развиваются анаэробно-алактатные способности.

### **Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение общей физической и специальной физической подготовки, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации хоккеистов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных игроков и команды в целом в данный момент.

**Развитие специальной силы.** В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. Проявление силы в изометрическом режиме происходит во время прижимания соперника к борту или прижимания его клюшки; при беге на коньках, бросках, ударах, ведении шайбы используется взрывная сила в динамическом режиме. В первом случае хоккеист проявляет свои собственно-силовые возможности, во втором – скоростно-

силовые. Такая многообразность проявления силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности хоккеистов и определяет специфику методики их развития.

Основные методы для развития специальной силы: повторных усилий, ударный метод, сопряженных воздействий, вариативный, изометрических напряжений.

**Развитие скоростных качеств.** У квалифицированных хоккеистов были выявлены состав и структура скоростных качеств, включающие следующие виды их проявления:

1. Быстрота простой и сложной реакции.
2. Стартовая быстрота.
3. Дистанционная быстрота.
4. Быстрота тормозных движений.
5. Быстрота выполнения технических приемов игры.
6. Быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. Поэтому принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Недостаточное развитие какого-либо из видов скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра.

Для повышения скоростных возможностей целесообразно использовать методы: повторный, соревновательный, вариативный, сопряженного воздействия. Все упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Основные формы организации занятий на специально-подготовительном этапе – поточная и круговая.

**Развитие специальной ловкости.** Все упражнения по развитию специальной ловкости теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задачи технико-тактической и физической подготовки хоккеистов. К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки:

1. Старты из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и т.д.) на различные сигналы.
2. Броски из необычных исходных положений (сидя, стоя, на коленях, в падении, из-под ног и т.д.).
3. Игровые упражнения с созданием необычных условий:
  - увеличение количества шайб;
  - увеличение или уменьшение игрового пространства;
  - введение различных неожиданных сигналов и препятствий.
4. Двусторонняя игра со всевозможными условиями и задачами.

**Развитие гибкости.** В тренировочном занятии специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части, а в тренировочном дне – в утреннем занятии.

В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии.

**Развитие выносливости.** При развитии выносливости очень важно соблюдать определенную последовательность выполнения упражнений различной направленности, обеспечивая их положительное взаимодействие. Последовательность направленности такая же, как при развитии выносливости вне льда.

Если последовательность упражнений будет обратная, то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным, и такое занятие принесет мало пользы.

Аналогичной последовательности надо придерживаться и при построении тренировочного дня, если он включает два или более тренировочных занятия.

При построении больших тренировочных циклов придерживаются обратной последовательности. На общеподготовительном этапе следует целенаправленно развивать аэробные способности, затем, на специально-подготовительном – анаэробно-гликолитические. Затем на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах развиваются анаэробно-алактатные способности.

## **Техническая подготовка**

На общеподготовительном этапе техническая подготовка проводится в незначительном объеме (до 10–12%), в том числе вне льда. Основной задачей на этом этапе является восстановление двигательного навыка.

Большое внимание уделяется технической подготовке на специально-подготовительном этапе (август – сентябрь) – до 30% от объема подготовки в эти месяцы. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце занятия, на фоне компенсированного утомления. Этому принципа нужно придерживаться и при построении технической подготовки в тренировочном дне.

Особое значение на данном этапе приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых занятий.

В соревновательном периоде техническая подготовка в объеме 22–25% проводится в тесной взаимосвязи со специальной физической и тактической подготовкой и направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства хоккеистов. Ее структура и содержание будут во многом зависеть от календаря соревнований, величины межигровых циклов, результатов игр, состояния команды.

На промежуточном этапе (между 1-м и 2-м соревновательными этапами) занятия по технической подготовке аналогичны занятиям на специально-подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих занятий, в несколько упрощенных тренировочных заданиях по совершенствованию применяемых и освоению новых технических приемов.

## **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка хоккеистов групп высшего спортивного мастерства проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяется в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента тренирующихся, календаря соревнований и др.

На общеподготовительном этапе тактическая подготовка в объеме 15–20% от общего объема тренировочной нагрузки проводится в единстве с общефизической подготовкой. В качестве основных форм и средств на практических занятиях используют модифицированные под хоккей игровые упражнения с мячом и преимущественно спортивные игры: гандбол и баскетбол. Игры и упражнения проводятся на площадке, размеченной как хоккейная площадка, по хоккейным правилам.

На специально-подготовительном этапе тактическая подготовка проводится в большом объеме (до 40–50% от общего объема тренировочной нагрузки) в форме теоретических и практических занятий, учебно-тренировочных, товарищеских и контрольных игр. Основная задача на данном этапе сводится к совершенствованию индивидуальных тактических действий и различных групповых взаимодействий (тактических комбинаций) в рамках определенных тактических схем.

Объем и содержание тактической подготовки на соревновательном этапе во многом определяются официальными играми и зависят от плотности календаря и игровых возможностей команд-соперников. Основными формами тактической подготовки на данном этапе являются: установки на игру, разборы проведенных игр и практические занятия. Тренировочные занятия на этом этапе преимущественно направлены на устранение недостатков, проявляемых в ряде последних игр, на подготовку тактических вариантов игры с предстоящим соперником.

На промежуточном этапе построение тактической подготовки подобно ее построению на специально-подготовительном этапе. Однако в ее содержании обращается особое внимание на устранение основных недостатков, обнаруженных в играх на первом соревновательном этапе.

В переходном периоде занятия по тактической подготовке направлены на поддержание технико-тактических умений и навыков в групповых и командных взаимодействиях. Возможно опробование каких-либо новых вариантов тактических построений.

## Подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков. Но при развитии физических качеств (кроме общей выносливости) в средствах, предлагаемые тренером в занятии, должна вноситься вратарская специфика. Почти во всех упражнениях имеет место основная стойка вратаря, особое внимание необходимо уделить прыжковым упражнениям, прыжковым упражнениям в комплексе с ловкими упражнениями, но все упражнения должны начинаться и заканчиваться основной стойкой вратаря. На всех тренировках вне льда (кроме кросса) вратари должны иметь при себе теннисные мячи и работать с ними в паузах и, по возможности, во время выполнения упражнения на развитие физических качеств.

Технико-тактическая подготовка вратарей группы высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование техники передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции и взаимодействия с партнерами. В целях комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. Для этого выполняют игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки, на разной скорости, используя как бросок, так и обводку вратаря. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков происходит в играх (двусторонних, товарищеских, официальных).

Тактическая подготовка вратарей проводится на льду и вне его с использованием как шайб, так и теннисных мячей.

Для оценки уровня развития отдельных качеств по общей и специальной физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства необходимо принимать контрольные нормативы (таблица 77, 78) не менее 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

**Таблица 77 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства ВСМ (18 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	48	49–50	51–52	53–54	55–56
2	Динамометрия кисти левой, кг	46	47–48	49–50	51–52	53–54
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,40	4,28–4,30	4,22–4,27	4,11–4,21	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,26–8,30	8,21–8,25	8,10–8,20	7,90–8,00	7,80
5	Бег на 300 м, с	48,0	46,0–47,0	44,0–45,0	42,0–43,0	41,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,04–12,10	11,53–12,03	11,42–11,52	11,31–11,41	11,30
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	8	9–11	12–13	14	15
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	41	42	43	44–45	46
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,9–16,1	15,5–15,8	15,3–15,4	15,1–15,2	15,0
11	Прыжок в длину с места, см	245	246–249	250–252	253–255	256
12	10-кратный прыжок с места, м	24,0	24,1–24,5	24,6–25,5	25,6–25,8	25,9
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,4	4,2–4,3	4,1–4,0	3,8–3,9	3,7
15	Челночный бег 10 м × 10, с	34,0	33,6–33,9	33,1–33,5	32,6–33,0	32,5
16	Комплексный тест, с	15,49–16,2	14,77–15,48	14,05–14,76	13,33–14,04	12,61–13,32

**Таблица 78 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей групп высшего спортивного мастерства ВСМ (19-20 лет)**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	53	54–55	56–57	58–59	60
2	Динамометрия кисти левой, кг	50	51–52	53–54	55–56	57
3	Бег на 30 м, с	4,31–4,35	4,21–4,30	4,11–4,20	4,01–4,10	4,00
4	Бег на 60 м, с	8,1	7,8–8,0	7,7	7,5–7,6	7,4
5	Бег на 300 м, с	48,0	46,0–47,0	44,0–45,0	42,0–43,0	41,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,00–12,05	11,49–11,59	11,37–11,48	11,26–11,36	11,25
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	10	11–13	14	15–16	17
9	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	42	43	44	45–46	47
10	Комплексный тест на ловкость, с	15,7	15,5–15,6	15,3–15,4	15,1–15,2	15,0
11	Прыжок в длину с места, см	253	254–257	258–264	265–269	270
12	10-кратный прыжок с места, м	24,1	24,2–24,9	25,0–25,6	25,7–26,0	26,1
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,4–3,5	3,2–3,3	3,0–3,1	2,9
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,3	4,0–4,2	3,8–3,9	3,7	3,6
15	Челночный бег 10 м ×10, с	33,5–33,8	33,2–33,4	33,0–33,1	32,5–32,9	32,4
16	Комплексный тест, с	15,1–15,8	14,4–15,09	13,7–14,39	13–13,69	12,3–12,99

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе учебно-тренировочного процесса.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей группе, умение провести самостоятельно тренировку с учащимися младших групп хоккейной школы. Владеть навыками педагогического контроля за соревновательной деятельностью хоккеистов.

Судейская практика: принимать участие в судействе игр турнира «Золотая шайба», уметь заполнять протокол игры.

### 6.6. Планирование занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

#### Подготовительный период

Подготовительный период тренировки хоккеистов приходится на июль, август и сентябрь.

Структура **общеподготовительного этапа** определяется задачами, стоящими перед ним. Этап включает в себя два мезоцикла: тягивающий и базовый.

Тягивающий мезоцикл состоит из одного или двух 4–6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. Занятия одноразовые или двухразовые в день.

Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух- и трехразовые занятия в день.

Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни микроцикла, а на 3-й и 6-й дни заметно снижается.

На **специально-подготовительном этапе** осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя два мезоцикла: базовый и предсоревновательный.

Особенность подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во внеледовых условиях и на льду хоккейной площадки в соотношении 1:4.

Динамика нагрузки на этом этапе также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы (необходимо моделировать тренировочные микроциклы в соответствии с календарем игр предстоящего чемпионата страны).

С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трем неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовке. Большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равными соперниками.

### **Соревновательный период**

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты.

Соревновательный (основной) период – самый большой по времени (7,5–8 месяцев). Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований внутри страны и международных (учащиеся 19–20 лет являются потенциальными кандидатами в молодежную сборную страны).

Соревновательный период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех дней и даже больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м соревновательных этапах нет. Однако, учитывая накопление утомления на 2-м соревновательном этапе, в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

Промежуточный этап – это микроподготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот этап.

## Переходный период

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май–июнь). На май месяц приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе, в это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме, согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Во внеледовых занятиях тренировочный процесс направлен на разностороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость).

Упражнения на льду направлены на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки преимущественно смешанной (аэробно–анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

### 6.7. Типовые недельные микроциклы

Микроциклы строятся с учетом общего режима жизнедеятельности (хоккеисты этого возраста являются, в основном, студентами вузов), их подготовленности, места микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерностей построения тренировочного процесса на отдельных этапах в мезоциклах и микроциклах.

В таблице 79 приводится примерное распределение учебно-тренировочного материала для групп ВСМ (19 лет) в соревновательном периоде (2-й соревновательный этап, март месяц) в условиях 2-х разовых тренировок в день, а в день игры утром проводится, как правило, тренировка технико-тактической направленности – раскатка (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Структура и методические подходы для построения микроциклов на других этапах годичного цикла подготовки схожи с микроциклами на соответствующих этапах спортивного совершенствования.

Разработка подробного плана-конспекта на одно тренировочное занятие с распределением не только объемов нагрузки разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих режимах работы, является повседневным делом каждого тренера.

Структура примерного плана-конспекта приводится в разделе 2.5 (Содержание занятий в группах начальной подготовки).

Примечание: в представленном микроцикле (таблица 79) общей выносливостью и силой занимаются после игры в восстановительном (аэробном) режиме при частоте сердечных сокращений 130–140 уд/мин, продолжительность занятия до 30 мин. Такие занятия решают две задачи: активного восстановления после матча и повышения уровня аэробных возможностей.

**Таблица 79 – Примерное распределение учебно-тренировочного материала в недельном микроцикле соревновательного периода (2-й соревновательный этап, март)**

Содержание	Дни недели и номера занятий																		Всего (мин)
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота			Воскресенье					
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3			
I. Теоретические занятия: Установка перед игрой и разбор игры	45										15			30			90		
II. Практические занятия: 1. Физическая подготовка ОФП: – развитие общей выносливости – развитие силы СФП: – развитие скоростно-силовых качеств – развитие скоростно-силовой выносливости – развитие скоростной выносливости – развитие быстроты													20			20	92 5 25 0 40 20 20 21 0 60 40 60 50		
2. Техническая подготовка			20	20	25	10	15	25	20		15			15			16 5		
3. Тактическая подготовка			35	40	45		30		30		30			30			24 0		
4. Календарные игры												135			135		27 0		
III. Восстановительные мероприятия		90				45		45									18 0		
<b>Всего (мин):</b>	45	90	90	90	90	90	75	90	90	-	60	135	20	75	135	20	119 5		

## 6.8. Нормативные требования по видам подготовки

Для перехода в группах высшего спортивного мастерства необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
2. Выполнить классификационные требования для присвоения спортивного разряда кандидат в мастера спорта.
3. Выступить в составе команды экстра (супер) или высшей лиги чемпионата страны.

В ходе контрольно-переводных испытаний в группах высшего спортивного мастерства нужно использовать весь комплекс разработанных тестов (таблицы 80–83). Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть не менее 63 (всего 21 тест). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов.

**Таблица 80 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства ВСМ (18 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	45–46	47–48	49–51	52–56	57
2	Динамометрия кисти левой, кг	41–42	43–45	46–49	50–54	55–58
3	Бег на 30 м, с	4,40	4,31–4,39	4,30	4,20	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,4	8,2–8,3	8,0–8,1	7,9	7,8
5	Бег на 300 м, с	43,5–45,0	42,4–43,4	41,3–42,3	40,2–41,2	40,1
6	Бег на 3000 м, мин	12,11–12,50	11,52–12,10	11,41–11,51	11,31–11,40	11,30
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	10	11	12–13	14–15	16–18
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,0	15,9	15,6–15,8	15,1–15,5	15,0
10	Прыжок в длину с места, см	245–248	249–252	253–255	256–259	260–263
11	10-кратный прыжок с места, м	24,1	24,2–24,5	24,6–25,2	25,3–25,8	25,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,0–6,1	5,8–5,9	5,6–5,7	5,4–5,5	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,4–16,5	16,1–16,3	15,8–16,0	15,6–15,7	15,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,5–16,8	16,3–16,4	16,0–16,2	15,8–15,9	15,7
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 33 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,1–23,2	22,7–23,0	22,3–22,6	22,1–22,2	22,0
18	«Малый слалом» с шайбой, с	23,8–24,0	23,5–23,7	23,2–23,4	22,9–23,1	22,8
19	«Слалом», с	42,1–42,3	41,9–42,0	41,6–41,8	41,3–41,5	41,2
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	44,7	44,1–44,6	43,0–44,0	41,84–42,9	41,83

**Таблица 81 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства ВСМ (18 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	50–51	52–54	55–57	58–60	61
2	Динамометрия кисти левой, кг	47–49	50–52	53–55	56–59	60
3	Бег на 30 м, с	4,5	4,4	4,3	4,16–4,2	4,15
4	Бег на 60 м, с	8,5	8,4	8,2–8,3	8,0–8,1	7,9
5	Бег на 300 м, с	44,1–46,2	42,7–44,0	41,1–42,6	40,6–41,0	40,5
6	Бег на 3000 м, мин	12,32–13,00	12,20–12,31	12,1–11,46	11,33–11,45	11,32
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	10	11	12–13	14–15	16–18
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	41	42	43	44	45
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,4	16,1–16,3	15,9–16,0	15,2–15,8	15,1
10	Прыжок в длину с места, см	245	246–249	250–252	253–255	256
11	10-кратный прыжок с места, м	24,0	24,1–24,5	24,6–25,1	25,2–25,8	25,9
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,9	4,8	4,7	4,6–4,5	4,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,8–5,9	5,6–5,7	5,4–5,5	5,2–5,3	5,1
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5–16,6	16,1–16,4	15,9–16,0	15,7–15,8	15,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,6–16,8	16,4–16,5	16,1–16,3	15,9–16,0	15,8
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 31 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,1–23,3	22,8–23,0	22,6–22,7	22,4–22,5	22,3
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,3–24,5	23,9–24,2	23,6–23,8	23,0–23,5	22,9
19	«Слалом», с	43,5–43,9	42,9–43,4	42,5–42,8	41,9–42,4	41,8
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	45,0	44,4–44,9	43,4–44,3	42,4–43,3	42,3

**Таблица 82 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства ВСМ (19, 20 лет) – нападающих**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	50–52	53–54	55–57	58–60	61
2	Динамометрия кисти левой, кг	46–48	49–51	52–54	55–58	59
3	Бег на 30 м, с	4,30–4,35	4,21–4,29	4,16–4,20	4,11–4,15	4,10
4	Бег на 60 м, с	7,9–8,1	7,7–8,8	7,5–7,6	7,3–7,4	7,2
5	Бег на 300 м, с	44,6–45,6	43,1–44,5	41,1–43,0	40,1–41,0	40,0
6	Бег на 3000 м, мин	12,01–12,23	11,45–12,00	11,34–11,44	11,23–11,33	11,22
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	15	16	17	18	19
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	37	38	39–40	41–42	43–44
9	Комплексный тест на ловкость, с	15,9	15,8	15,5–15,7	15,0–15,4	14,9
10	Прыжок в длину с места, см	254–256	257–260	261–264	265–268	269–272
11	10-кратный прыжок с места, м	23,2	23,3–23,6	23,7–25,7	25,8–26,3	26,4
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,51–4,60	4,41–4,50	4,31–4,40	4,21–4,30	4,20
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,8–5,9	5,6–5,7	5,5–5,4	5,2–5,3	5,1
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,1–16,2	15,9–16,0	15,6–15,8	15,4–15,5	15,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,3–16,6	16,0–16,2	15,8–15,9	15,5–15,7	15,4
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 32 с, верхом	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	22,0	21,7–21,9	21,1–21,6	20,9–21,0	20,8
18	«Малый слалом» с шайбой, с	23,6–24,0	22,0–23,5	21,7–21,9	21,5–21,6	21,4
19	«Слалом», с	41,8–42,0	41,6–41,7	41,3–41,5	40,9–41,2	40,8
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	43,7–44,0	43,0–43,6	42,1–42,9	41,7–42,0	41,6

**Таблица 83 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности для учащихся групп высшего спортивного мастерства ВСМ (19, 20 лет) – защитников**

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	53–55	56–58	59–61	62–65	66
2	Динамометрия кисти левой, кг	48–50	51–52	53–55	56–59	60
3	Бег на 30 м, с	4,4	4,36–4,39	4,30–4,35	4,20	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,1–8,2	7,9–8,0	7,7–7,8	7,5–7,6	7,4
5	Бег на 300 м, с	44,7–46,9	43,7–44,6	40,8–43,6	40,3–40,7	40,2
6	Бег на 3000 м, мин	12,21–13,00	12,01–12,20	11,41–12,0	11,25–11,40	11,24
7	Жим штанги руками, лежа, кол-во раз	15	16	17	18	19
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	42	43	44	45	46
9	Комплексный тест на ловкость, с	16,3	16,0–16,2	15,8–15,9	15,1–15,7	15,0
10	Прыжок в длину с места, см	256–259	260–264	265–267	268–272	273
11	10-кратный прыжок с места, м	23,1	23,2–23,5	23,6–25,0	25,1–25,3	25,4
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,7	5,5–5,6	5,3–5,4	5,1–5,2	5,0
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,1–16,4	15,9–16,0	15,7–15,8	15,5–15,6	15,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,4–16,8	16,0–16,3	15,8–15,9	15,6–15,7	15,5
16	Точность бросков защитников, кол-во попаданий за 30 с, верхом	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	22,2	21,9–22,1	21,5–21,8	21,0–21,4	20,9
18	«Малый слалом» с шайбой, с	23,9–24,5	22,9–23,8	22,2–22,8	22,1–21,8	21,7
19	«Слалом», с	42,4–42,7	41,9–42,3	41,4–41,8	41,1–41,3	41,0
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	43,9–44,6	43,1–43,8	42,8–43,0	42,3–42,7	42,2

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки.

Воспитание у спортсменов патриотизма, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Воспитывать хоккеистов-победителей.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), т.е. развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания.

Вооружение хоккеиста способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному матчу.

Обучение приемам и методом самоанализа и самооценки.

## 8. МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья хоккеиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо–функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности применяются двигательные тесты. В практике хоккея наиболее часто используются различные тесты:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение физической работоспособности (основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин –  $PWC_{170}$ ).

Текущий контроль направлен на оценку текущего состояния хоккеиста, которое является следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем. В этом контроле применяются традиционные формы врачебно–педагогических наблюдений, как пробы с повторными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинко–биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для хоккеистов упражнений с достаточно высокой интенсивностью (например, тест 5×54 м) об уровне его тренированности можно судить по улучшению или ухудшению результата и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским. Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Применяется в подготовительном периоде с периодичностью 1–2 раза в месяц, а также в соревновательном при необходимости (и при возможности).

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма хоккеиста на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД (частоты сердечных сокращений и артериального давления).

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок (велозерометрия, проба  $PWC_{170}$ ), кардиоинтервалография и др.

## **9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

- водные процедуры (душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня);
- спортивный массаж;
- медико-биологические средства (витамины, рациональное питание, восстановительные напитки, коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства).

## **10. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Учащиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею внутри своей спортивной школы и в районе. Учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (хоккею).

## **11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными хоккеистами проводится по единому плану, утвержденному директором ДЮСШ или СДЮШОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений белорусских спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями юных хоккеистов.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- Индивидуальные планы подготовки спортсменов.
- Протоколы тестирования.
- План-конспект учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя.
- План подготовки учреждения (СДЮШОР и т.д.) на учебный год.
- Перспективный план.
- Журнал учета учебно-преподавательской работы, спортивного имущества, инвентаря индивидуального пользования, необходимого для подготовки хоккеистов.

### 13. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров / А.Ю.Букатин, В.М.Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Дерябин, С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов / С.Е.Дерябин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 182 с.
3. Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П.Климин, В.И.Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
4. Колосков, Подготовка хоккеистов/ В.И.Колосков, В.П.Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с ..
5. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В.Никонов. – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 220 с.
6. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В.Никонов.. – Минск:Асар, 2003. – 352 с.
7. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В.Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
8. Никонов, Ю.В. Хоккей с шайбой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В.Никонов. 2-ое изд. – Минск: РУМЦ ФВН, 2006. – 142 с.: ил.
9. Никонов, Ю.В. Экспертная программа оценки перспективности юных хоккеистов для каждого амплуа : методические рекомендации / Ю.В.Никонов, Н.А.Парамонова, Е.В.Нехай. – Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2011. – 62 с.: ил.
- 10 Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П.Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
- 11 Твист, Питер. Хоккей: теория и практика / Питер Твист. – М.: Астрель АСТ, 2006. – 288 с.: ил.

Нормативное производственно-практическое издание

Никонов Юрий Владимирович

## **ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений  
и училищ олимпийского резерва

(3-е издание, исправленное и дополненное)

Подписано в печать 29.12.2012. Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 15,81. Уч.-изд. л. 7,25. Тираж 90 экз. Заказ 206.

Выполнено по заказу Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

Отпечатано на ризографе с оригинала-макета заказчика в  
Государственном учреждении «Республиканский учебно-методический центр  
физического воспитания населения»

ЛИ № 02330/0494008 от 08.01.2009.

Ул. Игнатенко, 13, 220035, г. Минск.

Для заметок