

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Ассоциация «Федерация хоккея Республики Беларусь»

УТВЕРЖДЕНА

приказом Министра спорта

и туризма Республики Беларусь

№ 166 от 30.05.2022

# **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва**

4-е издание, исправленное

Минск  
БГУФК  
2022

УДК 796.966(073)  
ББК 75.579я723  
У91

С о с т а в и т е л и:

кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер Республики Беларусь по хоккею с шайбой *Ю. В. Никонов*;  
кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника управления по развитию и детско-юношескому хоккею Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь» *А. Н. Мартыненко*;  
тренер по подготовке вратарей государственного учреждения «Хоккейный клуб Молодечно 2018» *Д. В. Журавский*;  
магистр педагогических наук, тренер-преподаватель по хоккею с шайбой РЦОП по зимним видам спорта «Раубичи» *М. В. Сосик*;  
тренер-преподаватель по хоккею с шайбой учреждения «Минская СДЮШОР БФСО «Динамо» *А. В. Заливако*;  
тренер-преподаватель по хоккею с шайбой учреждения «Минская СДЮШОР БФСО «Динамо» *Д. Н. Яворский*;  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии УО «Белорусский государственный университет физической культуры» *В. Г. Сивицкий*

Под общей редакцией *Ю. В. Никонова*

Р е ц е н з е н т ы:

заведующая лабораторией теории и методики спортивной подготовки ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта» *Е. В. Хроменкова*;  
заслуженный тренер Республики Беларусь по хоккею с шайбой *В. Н. Меленчук*

**Учебная** программа по хоккею с шайбой для специализированных  
У91 учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.:  
Ю. В. Никонов [и др.] ; под общ. ред. Ю. В. Никонова. – 4-е изд., испр. –  
Минск : БГУФК, 2022. – 219 с.  
ISBN 978-985-569-615-6.

УДК 796.966(073)  
ББК 75.579я723

ISBN 978-985-569-615-6

© Составление. Ассоциация «Федерация хоккея Республики Беларусь», 2022  
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
Раздел I. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ.....	8
§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи .....	8
§ 2. Объем учебной нагрузки и наполняемость учебных групп.....	12
§ 3. Организация учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР.....	13
Раздел II. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	15
Глава 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	15
§ 1. Задачи учебных групп на этапе начальной подготовки.....	15
§ 2. Учебный план.....	18
§ 3. Теоретическая подготовка .....	21
§ 4. Практическая подготовка.....	24
§ 5. Подготовка вратаря.....	33
§ 6. Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	41
§ 7. Нормативные требования по видам подготовки.....	47
Глава 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ .....	51
§ 1. Задачи учебных групп на учебно-тренировочном этапе начальной специализации.....	51
§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на учебно-тренировочном этапе начальной специализации.....	52
§ 3. Учебный план для учебных групп учебно-тренировочного этапа начальной специализации .....	52
§ 4. Теоретическая подготовка .....	54
§ 5. Практическая подготовка.....	58
§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий.....	67
§ 7. Типовые недельные микроциклы.....	69
§ 8. Нормативные требования по видам подготовки.....	73
§ 9. Задачи учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации .....	73

§ 10. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации .....	74
§ 11. Учебный план для учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации .....	74
§ 12. Теоретическая подготовка .....	76
§ 13. Практическая подготовка.....	79
§ 14. Планирование учебно-тренировочных занятий.....	84
§ 15. Типовые недельные микроциклы.....	85
§ 16. Нормативные требования по видам подготовки.....	86
<b>Глава 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ</b>	
<b>НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....</b>	<b>87</b>
§ 1. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на этапе спортивного совершенствования .....	88
§ 2. Учебный план для учебных групп на этапе спортивного совершенствования .....	88
§ 3. Теоретическая подготовка .....	90
§ 4. Практическая подготовка.....	92
§ 5. Планирование учебно-тренировочных занятий.....	103
§ 6. Типовые недельные микроциклы.....	104
§ 7. Нормативные требования по видам подготовки.....	109
<b>Глава 5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ</b>	
<b>НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....</b>	<b>109</b>
§ 1. Задачи учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства ....	110
§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства .....	110
§ 3. Учебный план для учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства.....	111
§ 4. Теоретическая подготовка .....	112
§ 5. Практическая подготовка.....	112
§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий.....	119
§ 7. Типовые недельные микроциклы.....	121
§ 8. Нормативные требования по видам подготовки.....	121
<b>Раздел III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<b>И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....</b>	
<b>Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>123</b>
<b>Глава 7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>127</b>
<b>Глава 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....</b>	<b>128</b>

Раздел IV. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ .....	130
Глава 9. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	130
Глава 10. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	134
Глава 11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	137
Раздел V. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА .....	142
Раздел VI. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	143
Раздел VII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	145
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	209

# ВВЕДЕНИЕ

Программа предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по хоккею с шайбой специализированных учебно-спортивных учреждений, а также обособленных структурных подразделений, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта (далее – СУСУ) и училищ олимпийского резерва (далее – УОР), разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития хоккея с шайбой как вида спорта.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- обязательность преемственности задач, средств и методов подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и учащихся УОР (далее – спортсмены);
- возрастание объема средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки (далее – ТН) и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес ОФП;
- обязательность соблюдения принципа постепенности применения ТН и соревновательной нагрузки (далее – СН) в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Следует уточнить, что ТН и СН рассматриваются как часть учебной нагрузки (далее – УН), при этом каждая имеет свое специфическое содержание. ТН является показателем, характеризующим количество усилий, затраченных спортсменом в подготовке к соревнованиям. СН – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением спортсменом соревновательной деятельности.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определены структура и содержание учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание УТП, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия и др.

УТП рассматривается как способ осуществления спортивной подготовки по средствам учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ),

учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность УТП, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- непрерывность УТП;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность ТН;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь УТП с внутренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности УТП и профилактики спортивного травматизма.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание УТП по хоккею с шайбой в СУСУ и УОР Республики Беларусь.

В соответствии с конкретными условиями работы СУСУ и УОР (наличие материальной базы и др.) утверждают учебный план, разработанный на основе Программы.

# РАЗДЕЛ I

## НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

---

---

### Глава 1

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ и УОР свидетельствует о том, что при четкой организации УТП и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом, воспитания спортсменов и подготовки спортивного резерва.

Основными задачами многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР являются:

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

- развитие материально-технической базы СУСУ и УОР для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- отбор перспективных спортсменов и передача в СУСУ высшего звена подготовки и УОР, ведущие подготовку в национальные и сборные команды по хоккею с шайбой;

- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и хоккеем с шайбой, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

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

### § 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя четыре этапа многолетней спортивной подготовки, представленных в таблице 1.

*1-й этап – НП* (рекомендованный возраст спортсменов – 6–8 лет), имеет спортивно-оздоровительную направленность и следующие задачи:

- формирование интереса к целенаправленным занятиям хоккеем с шайбой;

- укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка спортсменов, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего,



средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, видов единоборств, плавания и др.);

– овладение широким кругом двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, ловля, передачи, броски и др.);

– обучение основам техники хоккея с шайбой (приемам самостраховки, передвижению на коньках, владению клюшкой и шайбой);

– воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

– развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);

– формирование базовых теоретических знаний по избранной специализации;

– привитие элементарных навыков гигиены;

– ознакомление с основами правил игры в хоккей с шайбой.

Таблица 1 – Структура системы многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР

Этапы многолетней спортивной подготовки										
начальной подготовки (далее – НП)			учебно-тренировочный (далее – УТ)			спортивного совершенствования (далее – СПС)	высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)			
			период начальной специализации		период углубленной специализации					
НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4–7	СПС 1	СПС 2	СПС 3–6	ВСМ 1–5

**2-й этап – УТ** имеет два периода:

– начальной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов 9–11 лет);

– углубленной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов 12–15 лет (до 18)).

Задачи УТ этапа начальной специализации:

– выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии со следующими приоритетами:

1) тестирование физической подготовленности;

2) тестирование технической подготовленности;

3) экспертная оценка контрольных матчей;

– всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (преимущественно на льду);

– обучение основам техники силовых приемов, освоение и совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;

– освоение основ индивидуальной и групповой тактики (варианты взаимодействия в парах и тройках);

- развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности и др.);
- освоение игровой деятельности;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой, правилам игры в хоккей с шайбой.

Задачи УТ этапа углубленной специализации:

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии со следующими приоритетами:

- 1) тестирование технической подготовленности;
- 2) тестирование физической подготовленности;
- 3) экспертная оценка контрольных матчей;

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

- формирование устойчивых двигательных навыков при освоении основных приемов техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;

- ознакомление и освоение основ командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;

- совершенствование освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности;

- развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативности и др.);

- овладение теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой;

- изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой;

- прохождение судейской практики, оказание помощи в судействе хоккейных матчей спортсменов;

- выполнение I юношеского спортивного разряда по хоккею с шайбой.

**3-й этап – СПС** (рекомендуемый возраст спортсменов от 16 до 18 лет, в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности подготовки на предыдущих этапах).

Задачи этапа СПС:

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения на основании положительной динамики роста спортивных результатов и в соответствии со следующими приоритетами: 1) экспертная оценка участия в контрольных матчах; 2) тестирование технической подготовленности; 3) тестирование физической подготовленности;

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

- развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

– расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (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;

– обучение командной тактике игры в нападении и защите;

– развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

– приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

– участие в обслуживании хоккейных матчей команд младшей возрастной категории (судейство соревнований);

– выполнение I спортивного разряда по хоккею с шайбой для спортсменов старше 18 лет, для спортсменов младше 18 лет – I юношеского спортивного разряда по хоккею с шайбой.

**4-й этап – ВСМ**, на котором продолжается решение задач третьего этапа, обеспечивающего стабильность спортивных результатов.

Задачи этапа ВСМ:

– выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии с приоритетами, предложенными для СПС;

– дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

– выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

– закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;

– овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям;

– формирование волевых качеств, игрового внимания, быстроты и точности игрового мышления;

– выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта по хоккею с шайбой» (подтверждение);

– овладение знаниями по правилам хоккея с шайбой;

– участие в обслуживании хоккейных матчей учебных групп этапа СПС и младше (судейство соревнований);

– подготовка в составах клубных и сборных команд по хоккею с шайбой.

Приемы индивидуальной, групповой и командной тактики в системе многолетней подготовки представлены в таблицах 1, 2 и 3 приложения 1.

## § 2. Объем учебной нагрузки и наполняемость учебных групп

Структура системы многолетней спортивной подготовки в СУСУ и УОР представлены в таблице 1, а объем УН и наполняемость учебных групп в таблице 2.

Таблица 2 – Объем УН и наполняемость учебных групп

Группа	Минимальная наполняемость групп, человек	УН		Требования по спортивной подготовленности на конец учебного года (квалификация спортсменов)
		в неделю, ч	годовая, за 52 недели, ч	
НП 1	10–17	6	312	Выполнение контрольно-переводных нормативов
НП 2	10–17	6	312	
НП 3	10–17	6	312	
УТ 1	10–15	9	468	Выполнение контрольно-переводных нормативов и положительная динамика роста спортивных результатов
УТ 2	10–15	12	624	Выполнение контрольно-переводных нормативов и II юношеского спортивного разряда по хоккею с шайбой
УТ 3	10–13	15	780	
УТ 4–7	10–13	18	936	При переводе на этап СПС необходимо выполнение I юношеского спортивного разряда по хоккею с шайбой
СПС 1	6–9	21	1092	Положительная динамика роста спортивных результатов.
СПС 2	6–9	23	1196	
СПС 3–6	6–9	26	1352	Выполнение контрольно-переводных нормативов, для спортсменов старше 18 лет – I спортивного разряда
ВСМ 1–5	6–8	30	1560	Выполнение контрольно-переводных нормативов и спортивного разряда КМС

### **§ 3. Организация учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР**

Учебный год в СУСУ и УОР начинается 1 сентября. УТП проводится круглогодично в соответствии с представленной в таблице 1 структурой системы подготовки, примерным годовым учебным планом согласно таблице 3 и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель УТЗ непосредственно в условиях СУСУ и УОР и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (в том числе городского), учебно-тренировочных сборов (проводимых в каникулярный период), УТЗ по индивидуальным заданиям, в том числе и в рамках самоподготовки (для НП и УТ).

Учебный план для СПС и ВСМ рассчитывается на 52 недели УТЗ (проводятся, как правило, два раза в день, не менее десяти раз в неделю).

Основными формами УТП являются групповые УТЗ, работа по индивидуальным планам (со спортсменами этапов СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская практика, УТЗ в условиях спортивно-оздоровительных лагерей (в том числе городских).

Продолжительность одного УТЗ не должна быть меньше 1 академического часа и не должна превышать 2 академических часов в НП, в УТ – 3 часов, СПС и ВСМ – 4 часов.

Подготовку спортсменов кроме основного тренера-преподавателя по хоккею с шайбой могут осуществлять одновременно на одной учебной группе тренеры-преподаватели по смежным видам подготовки. Совокупный объем учебной работы тренеров-преподавателей по спорту по технике передвижения на коньках и по подготовке вратарей в одной учебной группе не должен превышать 50 процентов объема УН, установленного для основного тренера-преподавателя по спорту этой учебной группы.

СУСУ и УОР организует и проводит в процессе УТЗ, спортивных соревнований, а также в свободное время воспитательную работу со спортсменами по плану, утвержденному руководителем этих организаций.

СУСУ и УОР могут принимать участие в турнирах, не проводимых Ассоциацией «Федерация хоккея Республики Беларусь», но только с ее согласования (формат, периодичность и т. п.).

В таблице 3 УН подразделяется на: УН вне официальных и официальных спортивных соревнованиях, но может быть скорректирована в зависимости от регламента и календарей спортивных соревнований.

14 Таблица 3 – Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Учебные группы																
	НП			УТ							СПС						ВСМ
				этап начальной специализации			этап углубленной специализации										
1	2	3	1	2	3	4	5	6-7	1	2	3-6	1-5					
I. Теоретические занятия	10	12	14	25	29	39	50	56	63	64	72	73	85				
II. Практические занятия	302	300	298	437	589	671	806	788	775	888	953	1063	1220				
2.1. ОФП	72	60	42	140	138	133	155	132	103	152	144	136	168				
2.2. СФП	38	48	64	50	78	109	143	146	151	175	185	220	250				
2.3. Техническая подготовка	108	103	95	118	168	176	157	158	164	136	150	162	187				
2.4. Тактическая подготовка	5	12	20	35	84	90	158	159	163	230	264	312	372				
2.5. Интегральная (игровая)	70	68	28	28	39	39	39	39	39	39	39	45	48				
2.6. Спортивные соревнования	–	–	40	56	72	114	144	144	144	144	159	174	180				
2.7. Контрольно-переводные нормативы	9	9	9	40   16   50   22	10	10	10	10	11	12	12	14	15				
III. Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	12	18	24	25	27	30				
IV. Медицинские обследования	–	–	–	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9				
V. Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	64	74	74	74	110	140	180	216				
Итого часов:	312	312	312	468	624	780	936	936	936	1092	1196	1352	1560				

# **РАЗДЕЛ II**

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

---

---

### **Глава 2**

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для НП периодизация УТП носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий со спортсменами является УТЗ с четко выраженными частями. Основным методом подготовки должен быть групповой метод, а основным методом проведения УТЗ – игровой.

Этап НП для спортсменов имеет большое значение в общей системе многолетней спортивной подготовки. В 6–8 лет закладываются основы техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, происходит адаптация 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 с шайбой. Поэтому тренерам-преподавателям по спорту следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства. Для повышения качества освоения разнообразных двигательных навыков на договорной основе рекомендуется привлечение тренеров-преподавателей по спорту по разным видам спорта.

#### **§ 1. Задачи учебных групп на этапе начальной подготовки**

Основными задачами НП (рекомендуемый минимальный возраст спортсменов для занятия хоккеем с шайбой – 6 лет) являются:

- спортивно-оздоровительная направленность;
- формирование интереса к целенаправленным занятиям хоккеем с шайбой;
- укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка спортсменов, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего, средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, видов единоборств, плавания и др.);
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, ловля, передачи, броски и др.);



- обучение основам техники хоккея с шайбой (приемам самостраховки, передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой);
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);
- формирование базовых теоретических знаний по избранной специализации;
- привитие элементарных навыков гигиены;
- ознакомление с основами правил игры в хоккей с шайбой.

На этапе НП нервная система спортсменов находится в процессе развития. В функциональном отношении она далека от совершенства: сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может привести к быстрому утомлению – это очень важно учитывать при развитии выносливости. При воспитании других физических качеств необходимо чаще видоизменять физические упражнения. Но есть и позитивные факторы – значительная возбудимость и высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и прочному усвоению двигательных навыков.

В этом периоде в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов легко прогрессирует координация движений, на этой основе необходимо формировать двигательные умения и навыки, в том числе при обучении техническим приемам хоккея с шайбой. В этом возрасте устойчивость внимания еще недостаточна, слабо развито абстрактное мышление, акцентируется внимание на правильном показе.

Так, в определении расстояния до шайбы спортсмены могут ошибаться в разы; они не могут сосредоточить произвольное внимание на каком-либо действии более 10–20 с; от обычной игры, занятия, где преобладает наглядно-образное мышление, спортсмены постепенно переходят к целенаправленным двигательным действиям и развитию абстрактно-логического мышления. В этом возрасте произвольное внимание сохраняется не более 3–5 минут, а выполнение технических приемов в УТЗ не должно превышать 30 минут (выполнение упражнений 3–5 минут – отдых, смена двигательной активности), в остальное время проводятся подвижные игры с акцентом на хоккейную специфику.

В возрасте 6–8 лет относительно невелика сократительная способность сердца и его функциональный резерв, так как еще не завершено морфологическое развитие сердца и кровеносных сосудов и регуляция сердечно-сосудистой системы. Низкие величины сердечного выброса и артериального давления в сочетании со значительной частотой сердечных сокращений (далее – ЧСС) обуславливают значительную напряженность функции кровообращения, особенно при выполнении физических нагрузок. ЧСС в покое в 6–8 лет составляет 88–100 уд/мин, частота дыхания – 20 в минуту, ЖЕЛ – 1500 мл.

При систематических занятиях в НП ритм сердца становится более физиологичным – 68–78 уд/мин, частота дыхания – 18–20 в минуту, ЖЕЛ – 1700 мл.



Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем происходит гетерохронно, дыхательная система отстает по времени в своем развитии от сердечно-сосудистой – это важно учитывать, особенно при развитии выносливости. Согласно таблице 4 в связи с генетической обусловленностью многих физических качеств необходимо в границах сенситивных (благоприятных) периодов с наибольшей полнотой развивать скрытые потенциальные возможности организма.

Таблица 4 – Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке спортсменов

Качества	Возраст, лет										
	6	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	и	в	в	в	в-с	с	с-ц	и	и
Координация	и	ц	ц	и	и	в	в	с	ц	и	и
Равновесие	и	и	и	и	в	в	в-ц	ц-с	с	в	в
Скоростно-силовые			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	и	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	с			
Начальное обучение технике	ц	ц	ц	в	в	в					
Закрепление навыков техники хоккея с шайбой						ц	ц	в			
Совершенствование техники хоккея с шайбой								ц	и	и	в
Выбор игрового амплуа					ц	ц	ц	и	в	в	в
Двусторонние игры в зоне	и	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

и – интенсивное развитие; в – наиболее высокие темпы развития; ц – целенаправленное развитие; с – снижение показателей.

Для определения уровня ОФП, СФП и технической подготовленности используются комплексы тестов на льду и вне льда. Методика выявления способностей к хоккею с шайбой определяет темпы прироста результатов в оценке специальной подготовленности. Обобщенная характеристика способностей с учетом исходного уровня и темпов представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Характеристика способностей спортсменов

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей, баллы
Высокий исходный уровень – высокие темпы прироста	Очень большие способности – 5 баллов
Высокий исходный уровень – средние темпы прироста	Большие способности – 4 балла
Высокий исходный уровень – низкие темпы прироста и наоборот	Средние способности – 3 балла
Средний исходный уровень – низкие темпы прироста	Малые способности – 2 балла
Низкий исходный уровень – низкие темпы прироста	Очень малые способности – 1 балл

Способности определяются по следующим основным показателям: морфо-функциональным (особенности телосложения, функциональные возможности); медико-биологическим (состояние здоровья и особенности биологического развития); педагогическим (уровень развития двигательных качеств, технико-тактический уровень подготовленности); функциональным (способность к перенесению ТН и СН, протеканию восстановительных процессов); психофизиологическим (быстрота реакции, мотивация и др.). Для определения игрового мышления используется метод экспертной оценки в нескольких контрольных матчах согласно таблице 23 приложения 1.

## § 2. Учебный план

Успешное решение поставленных задач этапа НП невозможно без четкого планирования УТП на основе установленных нормативных требований.

При планировании УТЗ со спортсменами 6 лет необходимо строго нормировать физическую ТН. На УТЗ доминирует ОФП, включающая в себя различные упражнения и игры, развивающие двигательные качества, которые станут своеобразным фундаментом для подготовки технике хоккея с шайбой (в первую очередь, технике передвижения на коньках). УН распределяется в годичном цикле по месяцам – мезоцикл подготовки (далее – МЗЦ) и недельным – микроцикл подготовки (далее – МКЦ). УТП должен длиться 10 месяцев, с августа по май (включительно), июнь и июль – самоподготовка. Занятия в НП должны проводиться комплексно с преимущественной направленностью на развитие игрового мышления.

В сентябре и октябре преобладает ОФП, направленная на гармоничное развитие всех мышечных групп, акцентируется внимание на развитие детерминированных (генетически обусловленных) качеств –гибкости, скоростных и координационных способностей. Первое распределение средств ОФП и СФП должно рассматриваться в примерном соотношении 65 процентов на 35 процентов соответственно. В дальнейшем включается СФП на льду, уделяется внимание обучению технике передвижения на коньках (3, 4 месяца без клюшки). Небольшое внимание уделяется теоретической подготовке, а на 2-м году подготовки продолжается знакомство с индивидуальной тактикой хоккея с шайбой. Успешное решение поставленных задач этапа НП невозможно без четкого планирования УТП на основе установленных нормативных требований.

Одним из важных вопросов планирования УТП является распределение содержания программой подготовки по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью для каждого года подготовки приведены планы-графики подготовки согласно таблицам 6–10. Их значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания УТП, средств и методов контроля и восстановления. С целью реализации принципа постепенности, непрерывности и индивидуализации УТП часть часов отводится на самоподготовку. В данном плане он последовательно расписан (задачи теоретической и практической подготовки, средства, последовательность и дозировка) для самостоятельной подготовки.

Соотношение видов подготовки на этапе НП представлено в таблице 6. Рекомендуемое количество часов в неделю – 6.

Таблица 6 – Соотношение видов подготовки на этапе НП

Возраст	Виды подготовки*, %							Всего
	ОФП	СФП	Техни- ческая	Такти- ческая	Тестиро- вания	Интег- ральная (игровая)	Соревнова- тельная	
6–7 лет	24	12	35	2	3	24	–	100
7–8 лет	20	16	34	4	3	23	–	100
8–9 лет	14	20	32	6	3	10	15	100

Примечание: \* – рекомендуемое распределение перечисленных видов подготовки на вне льда и на льду: 6–7 лет – 65 % вне льда и 35 % на льду; 7–8 лет – 55 % вне льда и 45 % на льду; 8–9 лет – 40 % вне льда и 60 % на льду.

Таблица 7 – Тематический план УТЗ для НП

Разделы подготовки	Год подготовки		
	1-й	2-й	3-й
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	–
Гигиена, закаливание. Распорядок дня и питание	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	1	1
Влияние физических упражнений на организм человека			
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1	2
Развитие хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	2	1	2
Физическая подготовка	1	1	1
Техническая подготовка	1	2	1
Тактическая подготовка	1	1	2
Правила игры	–	2	2
Установки перед играми и разбор проведенных игр	–	1	2
Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных спортсменов, учебных фильмов и т. п.	Вне сетки часов		
Итого часов:	10	12	14
<b>II. Практическая подготовка</b>			
Физическая подготовка:	110	108	106
– ОФП	72	60	42
– СФП	38	48	64
Техническая подготовка	108	103	95
Тактическая подготовка	5	12	20
Интегральная (игровая)	70	68	28
Спортивные соревнования	–	–	40
Контрольно-переводные нормативы	9	9	9
<b>III. Медицинское обследование</b>			
	Вне сетки часов		
Итого часов:	302	300	298
Всего часов:	312	312	312

Таблица 8 – План-график распределения УН для НП 1-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	©Июль	Август	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	1	10
ОФП	7	7	6	6	3	4	4	4	3	9	10	9	72
СФП	1	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	38
Техническая подготовка	8	8	8	8	11	11	11	11	11	6	6	9	108
Тактическая подготовка	–	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	–	0,5	0,5	5
Интегральная (игровая)	7	5	6	6	6	7	7	7	7	4	4	4	70
Контрольно-переводные нормативы	–	3	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–	9
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
Итого часов:	24	26,5	24,5	24,5	27,5	27,5	27,5	27,5	28,5	22	24,5	27,5	312

Примечание: © – самоподготовка.

Таблица 9 – План-график распределения УН для НП 2-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	–	1	–	1	2	12
ОФП	6	6	6	5	3	3	3	3	3	7	8	7	60
СФП	3	3	4	4	4	5	5	5	3	3	4	5	48
Техническая подготовка	8	7	8	9	10	10	10	10	8	6	8	9	103
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	1	2	12
Интегральная (игровая)	7	5	6	6	5	7	7	7	6	4	4	4	68
Контрольно-переводные нормативы	–	3	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–	9
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
Итого часов:	26	26	26	26	27	27	28	26	25	20	26	29	312

Примечание: © – самоподготовка.

Таблица 10 – План-график распределения УН для НП 3-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
ОФП	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	7	4	42
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	10	64
Техническая подготовка	8	7	8	9	9	9	9	9	8	5	6	8	95
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	–	1	2	20
Интегральная (игровая)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	2	28
Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	–	–	4	40
Контрольно-переводные нормативы	–	3	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–	9
Медицинские обследования	Вне сетки часов												
Итого часов:	25	27	26	26	28	26	26	26	27	17	26	32	312

Примечание: © – самоподготовка.

### § 3. Теоретическая подготовка

В таблице 11 представлен тематический план УТЗ для НП.

#### Содержание теоретической подготовки

**Тема 1.** Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения УТЗ и соревнований по хоккею с шайбой.  
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.** Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов в хоккее с шайбой.

Личная гигиена, питание. 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).

Таблица 11. Тематический план теоретической подготовки для НП

Разделы подготовки	Год подготовки, 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	Сентябрь	1	Сентябрь	1	–	–
2. Гигиена, закаливание	Октябрь	1	Октябрь	1	Октябрь	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Ноябрь Апрель	1 1	Ноябрь	1	Ноябрь	1
4. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	Декабрь Май	1 1	Декабрь	1	Декабрь Июнь	1 1
5. Развитие хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	Январь Август	1 1	Январь	1	Январь Июль	1 1
6. Физическая подготовка	Февраль	1	Февраль	1	Февраль	1
7. Основы техники хоккея с шайбой	Март	1	Март Июль	1 1	Март	1
8. Тактическая подготовка	–	–	Март	1	Ноябрь Апрель	1 1
9. Основы правил игры	–	–	Май Август	1 1	Май Август	1 1
10. Установка перед играми и разбор проведенных игр	–		Август	1	Сентябрь Август	1 1

Вред курения и спиртных напитков.

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



Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, объема и интенсивности ТН и СН.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

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 с шайбой.

**Тема 4.** Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного 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 с шайбой.

Задачи организаций физической культуры и спорта в развитии массового спорта и повышении мастерства.

**Тема 5.** Развитие хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь.

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

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея с шайбой. Развитие хоккея с шайбой в Республике Беларусь. Международные встречи, их участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея с шайбой в Республике Беларусь.

**Тема 6.** Физическая подготовка.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в УТП. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств на различных этапах их спортивной подготовки.

СФП и ее место в УТП для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп спортсменов.

**Тема 7.** Основы техники хоккея с шайбой.

Понятие о технике хоккея с шайбой. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея с шайбой – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея с шайбой, 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. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

**Тема 8.**Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. 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.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

**Тема 9.** Основы правил игры.

Ознакомление с основами правил игры в хоккей с шайбой для спортсменов-учащихся НП в соответствии с методическими материалами Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь».

**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. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина.

## **§ 4. Практическая подготовка**

Физическая подготовка на этом этапе направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем, а также основных скоростных и координационных двигательных качеств, гибкости. Тренируемость спортсменов-учащихся обеспечивается на 75–85 процентов их генотипом и только 15–25 процентов может обеспечить тренер-преподаватель по спорту путем целенаправленных УТЗ. Способности могут быть выявлены в процессе подготовки и являться следствием единства врожденного и приобретенного.

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она обеспечивает развитие физических качеств и позволяет освоить основные двигательные навыки (бег, прыжки, кувырки, ловли, передачи и т. п.), что,



в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков (скольжения, повороты, торможения и др.).

ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных, подводящих упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, флорбол и др.).

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

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

При развитии силовых способностей у спортсменов-учащихся 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 следует выполнять преимущественно на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты, резиновое покрытие 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 (постепенно доводя до 30–40 процентов от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых способностей. 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 (постепенно доводя до 10–20 процентов от максимального) отягощении.

Для развития скоростных способностей используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 20 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).

Основными методами скоростной подготовки спортсменов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные способности. Подвижные и спортивные игры улучшают быстроту 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 способности, 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.

Основной задачей при развитии координационных способностей (ловкости) должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Следует 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, прикладной 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 степ-платформах, гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, удержание равновесия на неустойчивых платформах (босу и др.), прыжки на подкидном мостике, на батуте и т. д.

Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях, а занятия данными упражнениями проводить после полного восстановления.

Используя сопряженный метод, координационные способности и умения следует развивать во взаимосвязи со скоростными способностями. Сначала формируется ловкость и техника (передвижения на коньках), а только потом скоростные способности.

Параллельно с перечисленными выше способностями развивается гибкость (способность организма выполнять упражнения с большей амплитудой). В настоящее время широко применяется методика улучшения гибкости сразу после УТЗ или игры. Растяжка в течение 10 минут утилизирует молочную кислоту, тем самым снижая боли в мышцах, в них активизируются восстановительные процессы.

Детский возраст является наиболее благоприятным для развития общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в УТП не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке, силы, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей или во время соревнований). Важно, чтобы объем УН гликолитической направленности был незначительным.

Для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) – чередование быстрой ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Для повышения эмоциональности при выполнении циклических упражнений их можно разнообразить использованием мячей (подбрасывания, передачи, ведение и др.).

Недостаток силы даже в таком раннем возрасте (6–8 лет) будет препятствовать освоению техники передвижения на коньках. И даже при незначительном внимании на развитие силовых качеств следует укреплять мышцы не только глобальные, но и локальные, наиболее слабо развитые (живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей и задней поверхности бедра).

Наиболее эффективны – это различные комплексы общеразвивающих упражнений кратковременного, динамического характера, исключая натуживание и большие длительные напряжения.

СФП направлена на развитие и совершенствование физических качеств и указанных биоэнергетических механизмов. Все это является базовой основой для овладения основными приемами техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой.

Высокую эффективность при проведении УТЗ имеет стационарная работа. Она позволяет четко структурировать УТЗ по задачам и выстроить оптимальное соотношение ТН и отдыха.

ОФП и СФП взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе УТЗ, так и в процессе спортивных соревнований. Благодаря СФП развиваются качества и формируются навыки, необходимые для овладения основными приемами техники их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы,

ловкости и гибкости, быстроты реакций и действий. Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы (выполняются сначала вне льда, а потом 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 (футбольный, баскетбольный и др.) на двое ворот. 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 и способностей, в данном случае скоростно-силовых.

Координационные способности развиваются также сопряженным методом. Одновременно с ловкостью осваиваются и совершенствуются элементы техники.

Основными средствами СФП являются упражнения на льду, соответствующие структуре техники передвижения на коньках. Развитие ловкости можно совмещать (сопряженный метод) с упражнениями на координацию и силу. Как только окрепнут мышцы, осваиваются упражнения в связке ловкость-быстрота. Технические навыки отрабатываются на небольшой скорости.

В детском возрасте обучение координационным (комплексным) движениям осуществляется с разделением на части, освоив которые начинаем обучать техническому приему в связке этих частей. При развитии скоростных способностей и ловкости начинать нужно со специальных упражнений на льду (очень непродолжительных 2–5 секунды).

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 (приемы самостраховки и хоккейной акробатики). Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима для свободного выполнения технических приемов в УТЗ и игре. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела и пружинящие упражнения. Наиболее целесообразно выполнять статистические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение 20–30 секунд и последующим плавным увеличением амплитуды. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи и др.); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным

усилием, прилагаемым самим выполняющим. 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.

При этом следует помнить, что большая, чем необходимо для правильного выполнения техники приема гибкость может сдерживать образование двигательного навыка за счет слабой способности спортсмена координировать движения.

Увеличения показателей скоростных способностей в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости, за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить показатели скоростных способностей за счет повышения их максимума - чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу развитием скоростно-силовых способностей и совершенствованием техники движений.

В УТП используется большой арсенал средств для развития скоростных способностей. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных способностей 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 треть и половину длины площадки);

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

- упражнения для комплексного развития скоростных способностей (различные эстафеты, выполняемые в объемах, обеспечивающих прирост показателей скоростных способностей);

- игровые упражнения 1×0, 2×0, 3×0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (баскетбол, ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и



соответствующих интервалов активного отдыха (1–2 мин). Следует помнить, что в подготовке следует аккуратно использовать игры с мячом и не все могут быть достаточно безопасны. Игра в футбол на льду предполагает нанесение ударов по мячу ногами, а при недостаточной освоенности техники катания, развитии координационных способностей и ловкости данный вид спортивной деятельности может стать травмоопасным.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Для развития выносливости используются следующие методы:

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

– соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке на данном этапе, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования СН (специальная выносливость);

Специальная выносливость в хоккее с шайбой даже для спортсменов этапа НП зависит от интенсивности ТН (наиболее физиологичными являются аэробные ТН с ЧСС 100–150 уд/мин), продолжительности выполнения упражнений, количества повторений, интервалов и характера отдыха.

Учет сенситивных, наиболее благоприятных возрастных периодов развития физических качеств спортсменов позволяет правильно прогнозировать дальнейший рост мастерства спортсмена, его перспективность согласно таблице 4.

Техника передвижения на коньках.

При освоении техники передвижения на коньках большое значение имеет последовательность технической подготовки согласно рисунку 1 и таблице 12, позволяющая обеспечить необходимую преемственность средств в процессе овладения двигательными умениями и навыками на этапе НП согласно таблице 4 приложения 1.

Таблица 12 – Последовательность технической подготовки в овладении навыками передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой

Уровень	Задачи подготовки
1	На месте
2	Медленно в движении
3	Быстро в движении
4	Медленно в движении с маневрированием
5	Быстро в движении с маневрированием
6	Медленно в движении с действиями соперников
7	Быстро в движении с действиями соперника
8	В игре
9	В спортивных соревнованиях

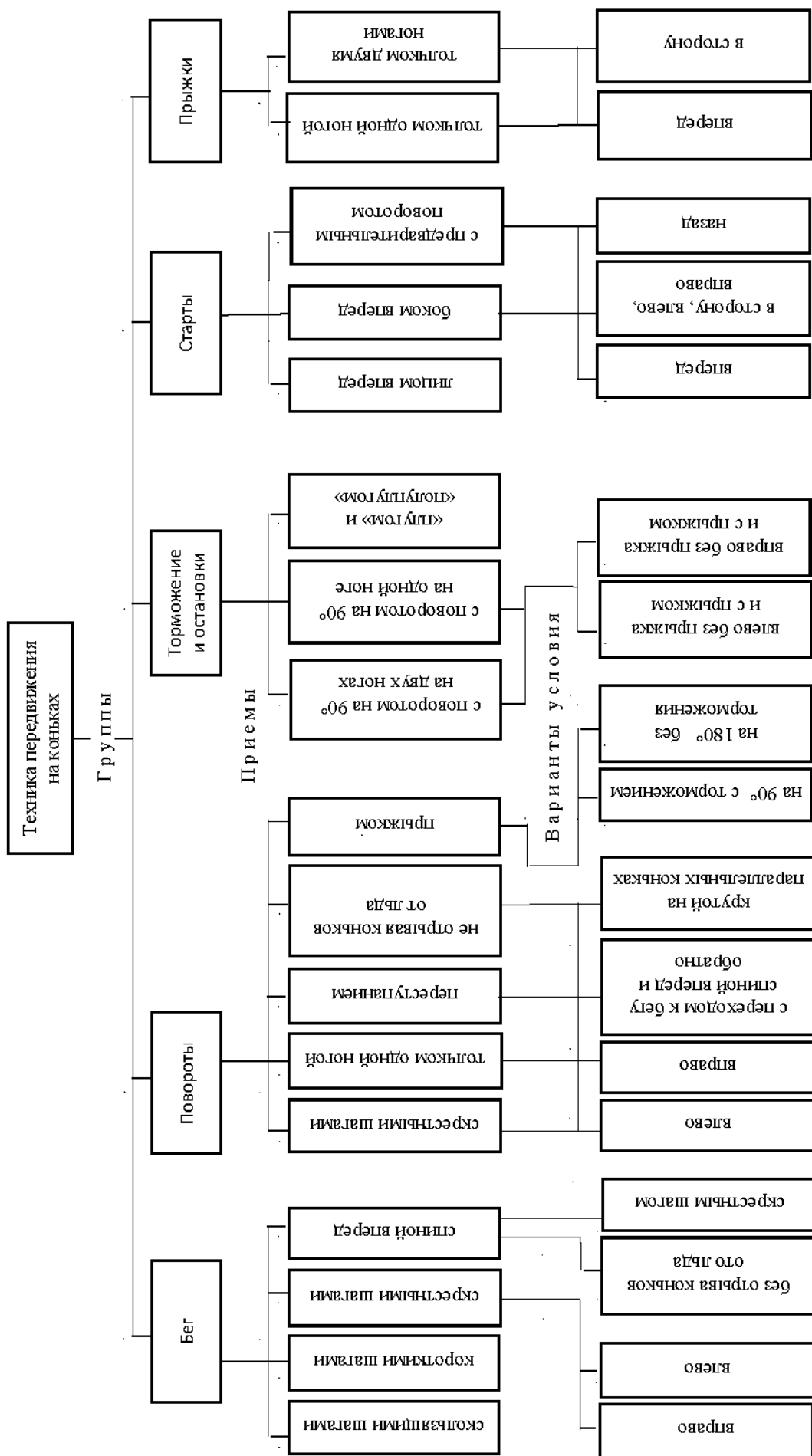


Рисунок 1 – Классификация технических приемов передвижения на коньках

Следует помнить, что освоение приемов самостраховки из других видов спорта имеет большое значение для овладения основными видами движений, но не отвечает условиям в хоккее с шайбой (форма, клюшка, высокие скорости передвижения, наличие бортов и др.). Поэтому спортсменов необходимо обучать приемам самостраховки и хоккейной акробатики, учитывающих данные требования согласно таблице 4 приложения 1.

Техника владения клюшкой и шайбой.

Занятия, направленные на технику владения клюшкой и шайбой, необходимо проводить не только на льду, но и вне льда (в спортивных залах и на открытых площадках, в летнем спортивном лагере, на искусственном (синтетическом) льду, фанерных и металлических листах, на бетоне, паркете, используя облегченные шайбы, теннисные мячи и т. п.

В возрасте 6–8 лет поднять обычную («взрослую») клюшку, даже если у нее укорочена рукоятка, трудно. Держа тяжелую и толстую клюшку, спортсмен вынужден прижимать локти к туловищу, вследствие чего руки получают опору. В таком положении поднять клюшку легче, но прижатие локтей к туловищу влечет за собой ряд ошибок, ограничивающих действия с клюшкой: положение клюшки в пространстве меняется не за счет движения рук, а за счет поворотов туловища, амплитуда крюка при этом минимальна, а кисти практически бездействуют. Структура движения нарушается.

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи, прием и остановку шайбы, обводку, финты и отбор шайбы.

Существует большое разнообразие технических приемов владения клюшкой и шайбой, которые необходимо освоить в системе многолетней спортивной подготовки, указанных в таблице 5 приложения 1.

Начинать обучение нужно с выполнения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Специально-подготовительные: упражнения с клюшкой (без шайбы и с шайбой), имитация ведения и передачи шайбы на месте, с перемещением крюка клюшки в различных направлениях.

В процессе начальной подготовки при освоении техники владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой и шайбой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 8–10-летних спортсменов рекомендуется проводить тренировочные и товарищеские игры в двух зонах поперек площадки (1/3 и 1/4 часть площадки).



## § 5. Подготовка вратаря

Основной задачей вратаря является защита ворот, ловля и отбивание шайб. Игровые действия вратаря проходят на ограниченном пространстве. Игра вратаря предполагает, что он может отыграть весь матч без замен. Эту особенность нужно учитывать в планировании физической подготовки вратаря.

При формировании состава команды комплектованию вратарской линии уделяется пристальное внимание. Если вратарь показывает слабую игру, команде сложнее добиться высоких результатов. Уверенная игра вратаря дает шанс команде на победу. Вратарь является игроком обороны. Он ловит и отбивает шайбу, перехватывает клюшкой передачи в зоне обороны, начинает атаки своей команды.

Вратарь обязан уметь руководить действиями полевых игроков в зоне обороны и взаимодействовать с ними, принимать участие в теоретических занятиях.

Подготовка вратарей на этапе начальной подготовки.

При проведении специальных УТЗ для вратарей необходимо использовать специальные вратарские щитки, которые можно быстро надеть (в течение 30–40 секунд), взять вратарские перчатки (ловушка и блин), клюшку и часть УТЗ, попробовать себя в качестве вратаря. Такой подход предоставит возможность каждому спортсмену в команде попробовать себя в качестве вратаря, осознать, нравится ли ему эта роль.

Помимо УТЗ на льду, увидеть желание играть в воротах помогают вне ледовые УТЗ с включением других игровых видов спорта. Таким образом определяется широкий круг из числа желающих стать вратарями. При такой организации интереснее проходят УТЗ для полевых игроков, ведь играть на ограниченном пространстве хоккейной площадки с вратарями гораздо увлекательнее, чем забрасывать шайбы в пустые ворота.

Процесс определения вратарей часто является субъективным, и чем дольше он происходит, тем больше вероятность правильного выбора. При проведении УТЗ тренер-преподаватель по спорту должен стараться оценить кандидатов не по текущему уровню подготовленности, а по определенным критериям согласно таблице 6 приложения 1.

Важным фактором в оценке соревновательной деятельности является степень психологической устойчивости.

Согласно рисунку 2 техническая подготовка вратарей включает обучение технике передвижения на коньках и щитках, а также ловли и отбивания шайбы.

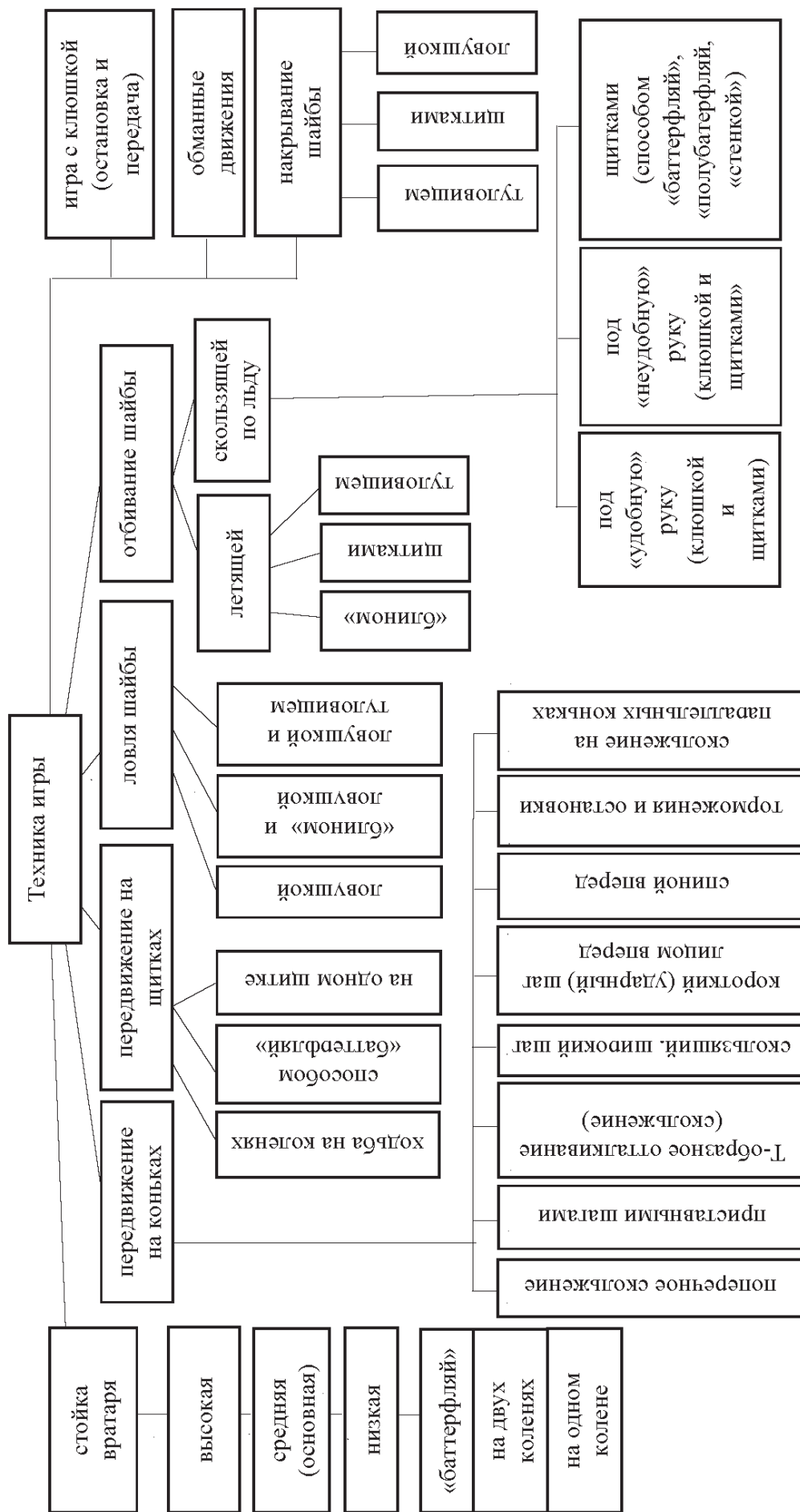


Рисунок 2 – Классификация техники игры хоккейного вратаря

Физическая подготовка вратарей.

Основой обучения и подготовки вратарей является разносторонняя физическая подготовка. Это обеспечивает постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры вратарей.

ОФП является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развитие физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных ТН и СН. Проводится вне льда на общекомандных УТЗ по единому плану для всех игроков команды (учебной группы), а также в группах специальной подготовки вратарей в СУСУ.

В упражнениях на развитие силы следует делать акцент на мышцах живота, спины, ягодиц, бедер (мышцы кора), являющихся ключевыми при сохранении равновесия тела, стабилизации позвоночника и таза, очень важных для деятельности вратаря. Для развития игрового мышления применяются спортивные игры (футбол, флорбол, гандбол и т. д.), в которых спортсмены занимают различные позиции и выступают в разных амплуа.

Специализированная (вратарская) 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 на УТЗ и соревновательной деятельности.

Специализированная подготовка вратарей идет по двум направлениям: развитие физических качеств и обучение двигательным навыкам на общекомандном занятии, но с акцентом на вратарскую специфику и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

СФП вратарей коренным образом отличается от такой же подготовки полевых игроков, что обусловлено спецификой выполняемой работы.

К ее особенностям относятся:

- специальная гибкость (подвижность) суставов тазобедренного, коленного и голеностопного;
- выполнение многих упражнений во вратарской стойке, полуприседе, приседе;
- из скоростных способностей преобладание быстроты двигательной реакции, стартовой скорости, быстроты «тормозных» действий и переключений;
- развитие специальной ловкости на льду в падениях, подъемах, кувырках.

Благодаря СФП у вратаря развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Специальная (техничко-тактическая подготовка).

Технико-тактическая подготовка тесно связана с физической и направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию шайбы руками, клюшкой, ногами, туловищем, выбору позиции и взаимодействию с партнерами. Специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей рекомендуется начинать с 7, 8 – летнего возраста.

Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии подготовки (особенно технике передвижения на коньках), внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как спортсмен-учащийся освоит и выполнит эти приемы, будет зависеть его мастерство в дальнейшем.

На начальном этапе подготовки большое внимание уделяют изучению техники, которую начинают с освоения навыка основной стойки, так как это главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем включаются упражнения в ловле и отбивании шайбы ловушкой, «блином», клюшкой, ногами, туловищем. Начинают обучение этим приемам с упражнений, выполняемых вне льда.

Согласно рисунку 3 технические умения и навыки, доведенные до автоматизма, становятся базой тактического мастерства.



Рисунок 3 – Классификация тактики игры хоккейного вратаря

Тактическая подготовка проводится на льду и вне его – с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают основное место в тактической подготовке вратаря.

На начальных этапах обучение тактическим навыкам осуществляется в основном на теоретических занятиях, где вратарей знакомят с особенностями игровой деятельности спортсменов-учащихся различного амплуа. Затем осуществляется формирование основ игровой деятельности вратаря на базе его технической оснащенности (посредством подготовительных упражнений).

Перечень технико-тактических навыков вратаря в рамках подготовки в СУСУ представлен на рисунке 3 и в таблице 8 приложения 1. Подразумевается, что до начала данных технико-тактических навыков не менее двух лет должно развивать навыки техники передвижения на коньках, относящиеся к возрастным группам 8 лет и младше, совместно с общей группой полевых игроков. По мере освоения отдельных навыков в УТЗ следует включать упражнения на их сопряжение.

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это различие заключается в индивидуальной подготовке и самоподготовке вратаря. ТН имеют свою специфику, также как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Построение УТП в подготовительном периоде.

Подготовительный период состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. Общеподготовительный этап (около 1 месяца) состоит из втягивающего и базового МЗЦ. На специально-подготовительном этапе происходит становление спортивной формы вратаря путем повышения уровня СФП, технико-тактической и психологической подготовленности.

Этап включает в себя два МЗЦ: базовый и предсоревновательный.

Если взять в сравнении два этапа подготовки (11–15 лет и 16–18 лет) по показателям тренировочной и соревновательной деятельности, увидим, что на учебно-тренировочном этапе значительное внимание уделяется ТН (82,6 процента к 76,2 процента) и, соответственно, соревновательной (17,4 процента к 23,8 процента), как представлено в таблице 13.

Программируя динамику объемов физических упражнений в подготовительном периоде, целесообразно сгруппировать их по видам подготовки и отдельным физическим качествам на основополагающих этапах: 11–15 лет и 16–18 лет, как представлено в таблице 14.

При рассмотрении динамики объемов средств физической подготовки, приходящихся на основные физические качества за весь подготовительный период, следует исходить из степени их значимости в подготовке вратарей 11–15 лет и 16–18 лет. В этой связи на этапе подготовки 11–15-летних вратарей приоритет отводится объемам средств координационной (27 процентов), скоростной (26 процентов) и скоростно-силовой (силовой) направленности (20 процентов).

Таблица 13 – Динамика объемов ТН и СН вратарей по МЗЦ в подготовительном периоде

Параметры, виды ТН и СН	Общеподготовительный этап				Специально-подготовительный этап				Всего за период (11–15 лет)				Общеподготовительный этап				Специально-подготовительный этап				Всего за период (16–18 лет)	
	втягивающий МЗЦ		базовый развивающий МЗЦ		базовый МЗЦ		предсортельный МЗЦ		втягивающий МЗЦ		базовый развивающий МЗЦ		базовый МЗЦ		предсортельный МЗЦ		базовый МЗЦ		предсортельный МЗЦ		час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Сроки проведения	01.07–06.07	08.07–31.07	01.08–30.08	02.09–13.09	01.07–06.07	08.07–31.07	01.08–30.08	02.09–13.09	01.07–06.07	08.07–31.07	01.08–30.08	02.09–13.09	01.07–06.07	08.07–31.07	01.08–30.08	02.09–13.09	01.07–06.07	08.07–31.07	01.08–30.08	02.09–13.09	час	%
Параметры	–	–	6	10,9	12	17,2	10	38,4	–	–	6	14,3	–	–	21	27,6	–	–	12	40	41	23,8
Соревновательная	–	–	–	–	4	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Количество игр (игровых дней)	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Тренировочная	10	100	49	89,1	58	82,8	16	61,5	10	30	48	85,7	10	30	55	72,4	19	57	18	60	131	76,2
Количество дней	5	–	19	–	22	–	8	–	5	–	19	–	5	–	19	–	7	–	7	–	49	–
Объем нагрузки на один день	2,0	–	2,6	–	2,5	–	2,0	–	2,0	–	2,7	–	2,0	–	2,9	–	2,6	–	2,6	–	2,6	–
Объем суммарной нагрузки на грузки	10	100	55	100	70	100	26	100	30	100	56	100	30	100	76	100	30	100	30	100	172	100
Суммарная нагрузка на один день	2,0	–	2,6	–	2,7	–	2,3	–	2,0	–	2,7	–	2,0	–	2,9	–	2,7	–	2,7	–	2,7	–



Таблица 14 – Динамика содержания подготовки вратарей по МЗЦ в подготовительном периоде

Виды подготовки	Общеподготовительный этап		базовый развивающий МЗЦ		Специально-подготовительный этап		базовый развивающий МЗЦ		втягивающий МЗЦ		всего за период (11–15 лет)		всего за период (16–18 лет)									
															всего за период (11–15 лет)		всего за период (16–18 лет)					
															час	%	час	%	час	%	час	%
															базовый развивающий МЗЦ		базовый развивающий МЗЦ		базовый развивающий МЗЦ		базовый развивающий МЗЦ	
Физическая	Силовые	3,0	30	6,3	21	4,8	15	0,6	15	14,7	20	3,0	30	4,6	20	3,3	15	0,6	15	11,5	20	
	Скоростные	1,5	15	7,5	25	9,6	30	1,3	32	19,9	26	1,5	15	5,7	25	5,6	30	1,2	30	15	25	
	Координационные	1,5	15	7,8	26	10,2	32	1,2	30	20,7	27	1,5	15	5,8	25	5,5	25	1,2	30	14,0	24	
	На выносливость	3,0	30	6,0	20	4,8	15	0,6	15	14,4	19	3,0	30	4,6	20	4,4	20	0,6	15	12,6	21	
	На гибкость	1,0	10	2,4	8	2,6	8	0,3	8	6,3	8	1,0	10	2,3	10	2,2	10	0,4	10	5,9	10	
	ИТОГО:	10	100	30	100	32	100	4	100	76	100	10	100	23	100	21	100	4	100	59	100	
	Техническая	Передвижения на коньках и шитках	–	–	6,4	45	6,4	35	2,4	40	15,2	40	–	–	7,0	45	6,4	45	2,0	40	15,4	35
		Имитационные	–	–	1,4	10	1,8	10	0,6	8	3,8	10	–	–	1,7	10	1,7	8	1,0	8	4,4	10
		На ловлю и отбивание	–	–	4,0	30	7,1	40	2,2	40	13,3	35	–	–	6,6	35	10,8	37	2,4	42	19,8	45
		Остановки и передачи	–	–	2,2	15	2,7	15	0,8	15	5,7	15	–	–	1,7	10	2,1	10	0,6	10	4,4	10
ИТОГО		–	–	14	100	18	100	6	100	38	100	–	–	17	100	21	100	6	100	44	100	
Лактатическая	Выбор позиции	–	–	2,2	44	3,0	45	2,4	40	7,6	40	–	–	3,1	40	4,4	37	2,3	32	9,8	35	
	Игра на перехвате шайбы	–	–	1,0	20	1,0	17	0,9	15	2,9	15	–	–	1,8	20	2,0	13	1,8	18	5,6	20	
	Индивидуальная тактика 1×1, 2×1, обманные движения	–	–	1,0	20	2,2	22	1,5	25	4,7	25	–	–	1,8	24	3,2	30	2,0	30	7,0	25	
	Взаимодействия с полевыми	–	–	0,4	8	0,9	8	0,6	10	1,9	10	–	–	0,6	8	1,2	10	1,0	10	2,8	10	
	Организация атак	–	–	0,4	8	0,9	8	0,6	10	1,9	10	–	–	0,7	8	1,2	10	0,9	10	2,8	10	
ИТОГО	–	–	5	100	8	100	6	100	19	100	–	–	8	100	12	100	8	100	28	100		

В физической подготовке вратарей 16–18 лет акценты несколько смещаются: объем средств на скоростную подготовку – 25 процентов, на координационные способности – 24 процента и на выносливость – 21 процент.

Распределение объемов общей и специальной подготовки за весь подготовительный период можно принять: на этапе 11–15 лет – это 45 процентов и 55 процентов, на этапе 16–18 лет – это 38 процентов и 62 процента.

При определении динамики объемов средств отдельных физических качеств по МЗЦ для 11–15 и 16–18-летних вратарей рекомендуются следующие методические положения: для 11–15-летних – во втягивающем МЗЦ наибольший объем средств занимают упражнения на общую выносливость и силу (по 30 процентов), причем одинаково на обеих возрастных группах – 11–15 лет и 16–18 лет.

В базовом развивающем МЗЦ акцентируется внимание на координационные (26 процентов), скоростные (25 процентов) и скоростно-силовые качества (21 процент) – для 11–15-летних вратарей. Для 16–18-летних вратарей приоритет отводится: скоростным (25 процентов), координационным (25 процентов) и упражнения на выносливость, и силу по 20 процентов.

В базовом МЗЦ специально-подготовительного этапа (для 11–15-летних вратарей) увеличивается вклад упражнений на координацию (32 процента) и развитие скоростных качеств (30 процентов); для 16–18-летних вратарей приоритет отводится скоростным упражнениям (30 процентов) и координационным (25 процентов).

В предсоревновательном МЗЦ, непродолжительном по времени (10–12 дней) значительный объем занимает соревновательная подготовка и упражнения скоростной, координационной и скоростно-силовой направленности (для 11–15-летних); для 16–18-летних на соревновательную подготовку приходится до 40 процентов и до 60 процентов – на ТН с преимущественной направленностью на скоростную и координационную.

При программировании объемов средств технической подготовки в подготовительном периоде были выделены нижеследующие группы упражнений и определен их вклад в данную подготовку:

- передвижения на коньках и щитках (до 40 процентов на этапе 11–15 лет и до 35 процентов на этапе 16–18 лет);
- имитационные упражнения (10 процентов на этапах 11–18 лет);
- упражнения на ловлю, отбивание, прижимание шайбы (35 процентов на этапе 11–15 лет и до 45 процентов на этапе 16–18 лет);
- остановки, передачи шайбы (15 процентов на этапе 11–15 лет и до 10 процентов в 16–18 лет).

Средства технической подготовки во втягивающем МЗЦ отсутствуют; можно включить 2, 3 занятия для вратарей на восстановление навыков ловли, отбивания теннисных мячей (тренер подает мячи ракеткой). Этот МЗЦ проводится вне льда.

В базовом развивающем МЗЦ наибольший объем приходится на упражнения в передвижении на коньках. Вратари, также как полевые игроки, должны вкатиться, почувствовать коньки, лед, защитную форму, клюшки (до 45 процентов как на этапе 11–15 лет, так и 16–18 лет); большой вклад в техническую подготовку вратарей имеют упражнения на ловлю и отбивание шайбы (до 30 процентов в 11–15 лет и 35 процентов в 16–18 лет); используются упражнения на передачи и остановки шайбы клюшкой, а также имитационные упражнения (в разминке и в паузах работы в воротах).

В базовом МЗЦ специально-подготовительного этапа приоритетными являются упражнения на ловлю и отбивание шайбы, а также на передвижение на коньках и щитках (в возрасте с 11 до 18 лет).

В предсоревновательном МЗЦ в учебно-тренировочном процессе вратарей 11–18 лет приоритетными остаются упражнения на ловлю и отбивание шайбы, а также передвижение на коньках (40 процентов). Используются упражнения на передачу-остановку шайбы клюшкой (10–15 процентов). Имитационные упражнения применяются, в основном, в разминке.

На тактическую подготовку вратарей отводится значительно меньше времени, чем на физическую и техническую (для 11–15-летних примерно 19 часов, для 16–18-летних до 28 часов от общего объема ТН в подготовительном периоде (для 11–15-летних он составляет 133 часа, для 16–18-летних 131 час).

Нижеперечисленные средства тактической подготовки за весь подготовительный период распределяются в следующем выражении (процентов):

- на выбор позиции: в 11–15 лет до 40 процентов, для 16–18-летних до 35 процентов;
- игра на перехвате шайбы (из-за ворот, прострелы вдоль ворот и другие) – 15 процентов (для 11–15-летних) и 20 процентов (для 16–18-летних вратарей);
- на упражнения по индивидуальной тактике вратаря (1х1, 2х1, обманные движения) – до 25 процентов для 11–18-летних;
- на взаимодействие с полевыми игроками – до 10 процентов для 11–18-летних;
- на упражнения по организации атакующих действий – до 10 процентов для 11–18-летних вратарей.

## **§ 6. Содержание учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Обучение спортсменов на этапе НП должно быть направлено на всестороннее развитие с тем, чтобы спортсмен мог занять любое место в своей команде, заменить любого игрока. Спортсмены не должны заикливаться на одном игровом месте, они должны тренироваться и уметь играть в любом качестве.

В практической работе со спортсменами НП выделяются УТЗ по физической подготовке, направленные на развитие физических способностей: координационных (ловкости), скоростных (быстроты), силы, скоростно-силовых, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На этапе НП тактическая подготовка включает изучение индивидуальных действий в нападении и защите, функциональные обязанности спортсменов по амплуа.

Как правило, постановка задач на УТЗ носит комплексный характер и включает вопросы физической, технико-тактической и психологической подготовки (первая задача – развитие физических способностей, вторая – обучение технико-тактическим умениям и навыкам, третья – психологическая подготовка (развитие психических процессов и морально-волевых качеств). Отдельные УТЗ могут быть направлены преимущественно на развитие физических способностей (задачи: развитие скоростно-силовых способностей спортсменов; комплексное развитие физических способностей) или освоение навыков технической или тактической подготовленности (задачи: обучение технике передвижения на коньках спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда; обучение технике широкого ведения шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад), а также сопряженное решение задач физической, технической и психологической подготовки согласно таблицам 15 и 16.

Планы-конспекты УТЗ состоят из трех частей (подготовительная, основная и заключительная), включают постановку задач (комплексное или направленное), название и описание упражнения (или ссылка на описание), дозировку (время выполнения, количество повторений и серий) и общеметодические указания (текст или графическое отображение).

Таблица 15 – Пример плана-конспекта УТЗ по физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть	25 мин	
1. Построение, объяснение задач	1 мин	
2. Бег равномерный	400 м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения:	20 мин	
– разминка на основные группы мышц (шеи, рук, туловища, ног)	5 мин	
– упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение	1 мин	
– прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков; сгибая ноги, прогнуться, пальцами рук коснуться пяток	по 15 раз	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног потряхиванием их
– «казачок»	10–12 прыжков	
– упор лежа, ноги-врозь, движения ногами перемещаться по кругу по одному разу в каждую сторону (ось движения)	3 серии	
– стоя на расстоянии 0,5 м от стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение	10–12 раз	
– прыжки в приседе (три), выпрыгивание вверх	30 с	
– упор лежа, ноги-врозь, движения руками по часовой стрелке перемещаться по кругу	3 серии	
– упражнение на расслабление – махи ногой в сторону – вверх (по 5–6 раз и смена ног)	2 серии	
II. Основная часть	60 мин	
1. Упражнения с набивными мячами (2–3 кг):	10 мин	
– подбрасывание мяча и его ловля	по 10 раз	
– подбрасывание мяча, ловля его после 2 хлопков	по 10 раз	
– передача мяча между партнерами (в 3–5 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	5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами:		Выполняется в виде эстафет
– прыжки на одной, другой, на двух ногах	по 10 прыжков (2 серии)	

## Окончание таблицы 14

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
– эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух, в обратную сторону ускорение без мяча	3 раза	
– прыжками на двух (мяч между ног) – обратно с ускорением спиной вперед	3 раза	
3. Исходное положение – лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение	12 раз	
4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	
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)	3 серии	Первый мяч положить в 3 метрах от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты
6. «Тачки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на двое ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	смена пятнрок через 1 мин	
III. Заключительная часть	5 мин	
Бег	400 м	Восстанавливающий
Упражнения на гибкость (растяжка)	1 мин	



Таблица 16 – Пример плана-конспекта УТЗ по технической подготовке

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

## Окончание таблицы 15

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

## § 7. Нормативные требования по видам подготовки

Построение УТП, управление УТЗ не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических способностей, технической подготовленности спортсменов. Эта информация также необходима тренеру-преподавателю по спорту для повышения надежности текущего контроля и успешного прогнозирования спортивных результатов. Для текущего контроля за подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные нормативы согласно рисункам 1, 2 приложения 1, протоколам оценки ОФП спортсменов НП (2-го, 3-го годов подготовки) и протокол оценки технической и СФП спортсменов НП (2-го, 3-го годов подготовки) по формам 1 и 2 согласно приложению 2 и контрольно-переводные нормативы для оценки и их выполнения согласно таблицам 10 и 11 приложения 1.

В ходе контрольно-переводных нормативов в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на качество работы тренера-преподавателя по спорту и его спортсменов, а также возможность зачисления или перевода спортсмена на следующий год подготовки, должна быть не менее 42 (всего 14 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить не менее 3,0 баллов). При минимальной сумме баллов тренер-преподаватель по спорту дает спортсмену индивидуальные задания с целью повышения уровня физической и технической подготовленности.

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

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

К каждому последующему году подготовки следует допускать спортсменов, 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 УТП необходимо систематически 3, 4 раза в год (не менее 2 раз на льду и 2 раз вне льда) и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля подготовленности).

Для перевода на следующий этап подготовки и контроля за подготовленностью используются экспертные, аппаратурные и тестовые

методики. Задатки, одаренность, способности могут служить критериями контроля.

В НП предпочтительным критерием отбора является интерес, уровень притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

Тренеру-преподавателю по спорту следует учитывать двигательную активность спортсменов на земле, которая является более объективной при оценке их возможностей. Способность к игровому мышлению легче определить в подвижных и спортивных играх на земле и в зале. Уровень тактического (игрового) мышления лишь тогда бывает эффективным в игре, когда спортсмены обладают достаточной технической и физической подготовленностью.

Для надежного прогнозирования наряду с исходным уровнем подготовленности большое значение имеет темп прироста показателей. Поэтому тренер-преподаватель по спорту должен систематически и своевременно получать объективную информацию об основных показателях подготовленности по ОФП и СФП, а также технической подготовленности.

#### **Организация контрольно-переводных нормативов в НП 1-го года подготовки**

Контрольно-переводные нормативы ОФП, СФП и технической подготовленности спортсменов НП (1-го года подготовки) согласно таблице 12 приложения 1 должны принимать, как минимум, три эксперта.

Методика проведения тестов для НП 1-го года подготовки (таблица 9 приложения 1).

ОФП:

1. Бег 20 м лицом вперед – оцениваются скоростные способности спортсменов. Выполняется 2 попытки и фиксируется лучший результат.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, спина, руки и ноги прямые – оценивается сила мышц рук и торса. Выполняется 1 попытка. Упражнение выполняется равномерно, не спеша, но без остановок. Как только нарушается структура выполнения движения или спортсмен останавливается, тест заканчивается.

3. Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами – оцениваются скоростно-силовые способности. Выполняется 2 попытки и фиксируется лучший результат.

4. Челночный бег 4×9 м – оцениваются скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Проводится в зале или на беговой дорожке стадиона. Выполняется 1 попытка. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый отрезок, полное торможение в конце каждого отрезка, кроме последнего, в конце которого он должен коснуться рукой линии финиша.

СФП и техническая подготовленность (проводится на льду хоккейной площадки):

1. Бег 20 м лицом вперед – оцениваются специальные скоростные способности (стартовая быстрота, частота движений). Выполняется 2 попытки и фиксируется лучший результат. Спортсмен стоит перед лицевой линией. По сигналу он стартует (в высокой стойке) и стремится как можно быстрее преодолеть расстояние 20 м (в направлении к красной линии).

2. Бег 20 м спиной вперед – оцениваются координационные и скоростные способности, техника передвижения на коньках спиной вперед. Выполняется 2 попытки и фиксируется лучший результат.

3. Челночный бег 6×9 м – оценивается развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполняется 1 попытка. Старт с красной линии до фишки за синей линией – торможение полное левым боком вперед, от фишки ускорение обратно до красной линии – торможение полное правым боком вперед и т. д. Попытка не засчитывается, если спортсмен не доезжает до линии (фишки) или тормозит подряд одним боком вперед.

### **Организация контрольно-переводных нормативов в НП 2-го и 3-го годов подготовки**

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется проводить контрольно-переводные нормативы в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень ОФП, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня). Контрольно-переводные нормативы рекомендуется проводить после дня отдыха или снижения ТН. Контрольно-переводные нормативы по СФП и технической подготовленности рекомендуется принимать в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов.

Контрольно-переводные нормативы 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 спортсменов, тренер-преподаватель по спорту должен получать два раза в год после каждого обследования в учреждении спортивной медицины.

Описание методики проведения тестов (со 2-го года подготовки в НП и старше):

- бег на 30, 60 и 1000 м выполняется в высокой стойке;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа: исходное положение – упор лежа, руки и туловище выпрямлены. Оценивается сила мышц рук и торса. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола (специализированного устройства – «кнопка»), затем руки снова полностью выпрямить и т. д. (для 9–12-летних; для 13, 14-летних – сгибание-разгибание рук с хлопками). Как только нарушается структура выполнения движения или спортсмен останавливается, тест заканчивается. Выполняется 1 попытка;

– поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в «замке». Ноги согнуты в коленях на 90 градусов. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу спортсмен поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 45 с.;

– комплексный тест – 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 согласно рисунку 1 приложения 1.

Для выполнения комплексного теста спортсмену предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполнить в прыжке поворот влево и вправо на 360 градусов, подлезть под первый и второй барьеры, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180 градусов и пробежать спиной вперед до линии финиша (для 7–9-летних). Усложнения: для 10, 11-летних – после поворотов в прыжке – 2 кувырка спиной вперед через плечо – кувырок лицом вперед через плечо – 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. Спортсмены встают к красной линии на середине площадки так, чтобы коньки и клюшка находились на ней. По сигналу спортсмены бегут к фишке за синей линией (9 м), где выполняют резкое торможение и повторяют бег в обратном направлении до фишки за другой синей линией (18 м), резкое торможение у фишки за синей линией – бег до средней (красной) линии площадки (9 м). Выполняется в парах, лицом вперед согласно рисунку 2 приложения 1;

– 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 спортсменов 7, 8 лет, для 9-летних – выполняется с ведением шайбы. Согласно рисунку 6 приложения 1 движение выполняется строго по линиям кругов вбрасывания лицом вперед.

Для оценки техники осваиваемых (в таблицах обозначение буквой «о») приемов помимо тестов, имеющих объективные показатели контроля (время пробегания, количество попаданий и др.), рекомендуется проведение визуальной экспертной оценки качества выполнения данных приемов. Экспертное исследование позволит конкретизировать объективные показатели, поскольку в детском возрасте и юношеском возрастах выполнение контрольно-переводных нормативов может обеспечиваться не столько



техникой, сколько показателями физического развития (рост, вес и др.), а это обеспечит своевременную коррекцию возможных ошибок.

Примером данной оценки являются показатели положения туловища, головы, плеч, рук, ног, их пространственно-временное соотношение в процессе выполнения упражнения согласно таблице 12 приложения 1. К экспертной оценке привлекаются не менее трех специалистов (тренеры-преподаватели по спорту, инструктор-методист и др. специалисты), которые фиксируют выполнение заранее согласованных ими показателей по 5-балльной системе оценки. Выполнение одного показателя – 1 балл. Оценка 5 говорит о высоком качестве выполнения. Оценка 4 и 3 констатирует необходимость коррекции в рамках последующих занятий, индивидуальной или самоподготовки.

Заключение о технической оснащенности делается по результатам расчета среднего балла по всем техническим приемам. Минимальный балл по каждому техническому приему – 3 балла.

### **Глава 3**

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ**

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ**

## **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

В УТ 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки спортсмены проходят период начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать ОФП, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Средние показатели физического развития спортсменов УТ этапа начальной специализации (1–3-го годов подготовки) представлены в таблице 13 приложения 1.

### **§ 1. Задачи учебных групп**

#### **на учебно-тренировочном этапе начальной специализации**

Основными задачами УТ этапа начальной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов 9–11 лет) являются:

– выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии со следующими приоритетами:

- 1) тестирование физической подготовленности;
- 2) тестирование технической подготовленности;
- 3) экспертная оценка контрольных матчей;

- всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей (преимущественно на льду);
- обучение основам техники силовых приемов, освоение и совершенствование техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики (варианты взаимодействия в парах и тройках);
- развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности и др.);
- освоение игровой деятельности;
- овладение простейшими теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой, правилам игры в хоккей с шайбой.

## **§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на учебно-тренировочном этапе начальной специализации**

Ведущую роль на УТ этапе начальной специализации выполняют показатели ОФП и СФП, физического развития и тех способностей, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы развития силы, скоростных и скоростно-силовых способностей. Этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники хоккея с шайбой.

Оценка перспективности и контроль за подготовленностью является одним из наиболее важных элементов в работе тренера-преподавателя по спорту. Основой данной работы являются контрольно-переводные нормативы.

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

- выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке;
- уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;
- знать содержание теоретической подготовки.

## **§ 3. Учебный план для учебных групп учебно-тренировочного этапа начальной специализации**

При планировании УТЗ со спортсменами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 17–19.

Таблица 17 – План-график распределения УН для УТ начальной специализации 1-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая подготовка	1	2	3	3	3	2	2	3	3	–	1	2	25
ОФП	10	9	7	6	9	6	6	11	12	22	22	20	140
СФП	4	4	6	4	4	4	4	4	4	3	3	6	50
Техническая подготовка	13	8	9	13	8	12	12	12	12	6	6	7	118
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	2	2	–	1	1	35
Учебные, тренировочные и контрольные игры (интегральная)	4	2	2	4	2	4	4	2	–	1	1	2	28
Спортивные соревнования	4	8	8	8	8	8	8	4	–	–	–	–	56
Контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	3	–	10
Медицинские обследования	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	вне сетки часов		6
Итого часов:	45	37	39	42	38	40	41	40	39	32	37	38	468

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 18 – План-график распределения УН для УТ начальной специализации 2-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	2	2	3	3	4	3	2	2	3	–	2	3	29
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	14	10	6	2	6	2	4	10	32	16	20	16	138
– СФП	10	10	8	8	6	8	6	4	3	3	5	7	78
– техническая подготовка	12	13	14	14	14	18	22	17	16	6	10	12	168
– тактическая подготовка	14	8	8	12	8	9	8	3	4	2	4	4	84
– учебные, тренировочные и контрольные игры	6	6	3	6	3	3	3	9	–	–	–	–	39
– спортивные соревнования	8	8	10	10	12	8	10	6	–	–	–	–	72
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	–	3	10
Итого (час):	66	55	49	52	49	48	53	51	58	27	39	42	589
III. Медицинское обследование	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	3	6
IV. Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Всего (час):	68	57	52	55	53	51	55	53	64	27	41	48	624

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 19 – План-график распределения УН для УТ начальной специализации 3-го года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь©	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	3	4	–	3	3	39
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	14	10	6	2	11	2	4	10	22	16	20	16	133
– СФП	12	10	10	10	12	10	4	4	3	3	14	17	109
– техническая подготовка	14	15	16	16	14	18	22	17	16	6	10	12	176
– тактическая подготовка	14	10	8	12	8	9	10	5	4	2	4	4	90
– учебные, тренировочные и контрольные игры	5	5	5	5	5	5	5	3	1	–	–	–	39
– спортивные соревнования	14	16	16	16	12	12	14	14	–	–	–	–	114
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	–	3	10
Итого(час):	78	69	65	65	66	60	63	58	53	27	51	55	710
III. Медицинское обследование	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	3	6
IV. Восстановительные мероприятия	6	6	8	6	8	4	6	6	4	–	4	6	64
Всего(час):	84	75	73	71	74	64	69	64	60	27	55	64	780

Примечание: © – Самоподготовка.

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

При планировании ТН необходимо учитывать также закономерности периодизации УТП.

#### § 4. Теоретическая подготовка

На УТ этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея с шайбой, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в академических часах согласно таблице 20.

Таблица 20 – Тематический план теоретической подготовки для УТ начальной специализации 1–3-го годов подготовки

Разделы подготовки	Год подготовки, время проведения					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	месяц проведения	акад. часы	месяц проведения	акад. часы	месяц проведения	акад. часы
1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	Июль	1	Июль	1	Июль	1
2. ОФП	Август	1	Май	1	–	–
3. СФП	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 Октябрь	2 1
6. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения	Август	1	Август	1	Август	1
7. Морально-волевая подготовка	Октябрь	1	Июль	1	Май	1
8. Антидопинговое образование	Май	1	Октябрь	1	Октябрь	1
9. Спортивный массаж, самомассаж, восстановление	Декабрь	1	–	–	–	–
10. Врачебно-педагогический контроль	Май	1	Май	1	Май	1
11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки	Январь	1	Сентябрь	1	Июль	2
12. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Октябрь	1	Октябрь	1	Сентябрь	1
	Ноябрь	2	Ноябрь	3	Октябрь	2
	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 Апрель	4 3
13. Просмотр видеозаписей, игр квалифицированных команд, учебных фильмов и т. п.	Вне сетки часов					
Итого часов:	25		29		39	

## Содержание теоретической подготовки

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

Характеристика уровня развития любительского и профессионального хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь. Международные официальные матчи национальной и сборных команд по хоккею с шайбой (Европейские Кубки, чемпионаты мира, Олимпийские игры).

Тенденция развития хоккея с шайбой.

**Тема 2.** ОФП.

Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства.

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

**Тема 3.** СФП.

СФП и ее место в УТЗ спортсменов 9–12 лет для развития специальных физических способностей.

Краткая характеристика применяемых средств СФП на УТ 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 спортивной подготовки спортсменов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

**Тема 6.** Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения.

Изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой для спортсменов учебных групп на УТ этапе начальной специализации в соответствии с методическими материалами Ассоциации «Федерация хоккея Республики Беларусь».

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

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.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной подготовке.

#### **Тема 8.** Антидопинговое образование.

Ознакомить с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами Республики Беларусь. Проинформировать о негативном влиянии допинга на организм спортсмена и ответственности их и тренеров-преподавателей по спорту за нарушение антидопинговых правил.

**Тема 9.** Спортивный массаж, самомассаж и восстановление (приемы массажа демонстрирует тренер-преподаватель по спорту или массажист).

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу. Баня как средство восстановления после ТН. Умение пользоваться баней.

#### **Тема 10.** Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильного планирования УТП. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР, в которых культивируется хоккей с шайбой. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации УТП и участия в спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем с шайбой.

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

**Тема 11.** Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

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

УТЗ 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 с шайбой.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации УТЗ. Повторяемость ТН, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма.

**Тема 12.** Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

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

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера-преподавателя по спорту 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 13.** Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т. п.

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

## **§ 5. Практическая подготовка**

Содержание практической подготовки изучается и закрепляется на групповых УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

ОФП должна обеспечить физическое развитие, развитие основных двигательных способностей – скоростных, силы, выносливости, координационных и гибкости, расширение объема двигательных умений и навыков, т. е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Тренер-преподаватель по спорту имеет возможность самостоятельно планировать прохождение разделов Программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития согласно таблицам 14, 15 приложения 1.

Элементы ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие 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.

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, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажерами; 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 ногой 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 способностей.

В возрасте 6–14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков и к концу этого периода человек приобретает до 90 процентов их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития координационных способностей является запас движений. Упражнения для их развития: 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 (прежде всего, через плечо), 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, возобновлениями 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 скоростных способностей приходятся на возраст 7–14 лет. Упражнения для их развития: 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.

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

3. Сила 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 до 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 «Апполон», «Бизон» и др. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с развитием силы необходимо вырабатывать и 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. Для этого спортсменов следует обучить приемам психорегуляции с использованием визуальных, аудиальных и кинестетических образов. Основой данной работы могут быть психорегулирующие и идеомоторные упражнения.

Эффективность психорегуляции будет существенно выше при условии привлечения специалиста – спортивного психолога.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: 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 выносливости 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 на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Ходьба. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

В подготовке 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.

Спортсмены характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако это не означает, что в УТЗ у спортсменов 9–12 лет не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке силы, скоростных, скоростно-силовых способностей или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем ТН 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).

СФП.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой (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 до 2 кг). Эстафеты с переноской набивных мячей (до 3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно ГН увеличивается – упражнения выполняются с утяжеленным поясом (до 3 кг), с утяжеленной шайбой.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

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

Для воспитания скоростных способностей 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 не должна превышать 10 секунд.

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 являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

Упражнения для развития скоростных способностей: 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 выражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым переносом клюшки слева направо и наоборот. Скоростные серии бросков шайбы в борт и 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 минут (работа 5 – 12 секунд, интервалы отдыха 15–30 секунд). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75–85 процентов от максимальной (длительность одного повторения не более 20–30 секунд, интервалы отдыха 1,5–2,5 мин, число повторений в серии 3–5, интервалы отдыха между сериями 10–12 минут, 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 спортсменов-учащихся, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей с шайбой на всю площадку.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем ТН был незначительным и тщательно контролировался тренером-преподавателем по спорту.

Координационные способности – важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея с шайбой. Для наиболее полного и активного проявления координационных способностей целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития координационных способностей: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с самостраховкой 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 хоккейной акробатики.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально 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 УТ этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов.

Техника передвижения на коньках. Повторить ранее изученные упражнения. Продолжить совершенствование техники передвижения на коньках – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение 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. Самостраховка в движении падением на одно, два колена с поворотом на 90–180–360 градусов (в том числе и перед бортами) и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45–90–180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника владения клюшкой. 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 «кистевого» броска. 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 спортсмена-учащегося 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» и др. Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием и обеганием.

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок плечом, грудью, прижимание к борту и подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение основам 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. Перехват летящей шайбы рукой, ногой, 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 взаимодействия.** Совершенствование ранее изученных тактических действий. 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.** Задачи УТ этапа начальной специализации: окончательное определение амплуа; всесторонняя физическая подготовленность; развитие специальных физических и двигательных способностей: координационных, скоростных, скоростно-силовых, гибкости; освоение техники и основ индивидуальной тактики игры вратаря, освоение игровой деятельности; воспитание морально-волевых качеств. Игровой метод занятий, эстафеты, разные формы соревнований продолжают занимать существенное место в подготовке.

**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. Хоккейная акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера (все с клюшкой и через плечо).

**Техника игры вратаря.** Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках 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 хоккейную стойку после выполнения приемов хоккейной акробатики 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 самостраховок при падении 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 способностей по общей, СФП и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы 3, 4 раза в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Судейская практика.

Судейская практика: знать правила игры по хоккею с шайбой и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция.

## **§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий**

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

Годичный цикл УТЗ 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 способностей, 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 ТН характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

ТН 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 ТН стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

ТН 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, одного, двух дней с большой и одного дня с малой ТН). При планировании УТЗ в недельном цикле следует через 2, 3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая ТН).

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 спортивных 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 с шайбой;
- овладение тактическим и 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 спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой, 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 на спортивных соревнованиях.

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

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха спортсменов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде снижается продолжительность и интенсивность УТЗ, сокращается и количество практических УТЗ в неделю. Основное содержание УТЗ в этот период оставляет ОФП. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.



## § 7. Типовые недельные микроциклы

Оперативное планирование на микроциклы (далее – МКЦ) заключается в распределении объемов ТН разного характера и направленности по дням и занятиям МКЦ с более детальным определением частных объемов отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) и двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости).

В таблицах 21–24 представлено примерное распределение объемов в недельном МКЦ на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода, в соревновательном и переходном периодах УТЗ для УТ начальной специализации.

Таблица 21 – Примерное распределение УН в недельном МКЦ на общеподготовительном этапе подготовительного периода (июль)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий										Воскресенье	Всего (мин)		
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	Пятница		Суббота				
	1	2	3	4	5	6		7	8	9			10	
I. Теоретические занятия: 1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь					45	45	Активный отдых							45
II. Практические занятия: 2.1. Физическая подготовка ОФП:	60	60	60	60		60		60	60	60	45			525
– скоростные способности		14	13	20		8		16	6	10	10			97
– сила			12						10					22
– общая выносливость						20			20	20				60
– ловкость	30	15	12	8		2		16	2	5	10			100
– гибкость	3	5	3							5	5			21
– комплексное развитие физических способностей	15	6	20	12		10		18	12	20	20			133
2.2. Техническая подготовка: – техника владения клюшкой:		20		20		20		Активный отдых		10				70
1) ведение		20		20		20				10				
2) передача и прием		5		5										10
3) броски		5		5										10
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой		10		10		5			10					35
2.3. Тактическая подготовка	12												15	
2.4. Индивидуальная подготовка								10					22	
Всего(мин):	60	60	60	60	45	60		60	60	60	45		570	

Таблица 22 – Примерное распределение УН в недельном МКЦ на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (август)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Практические занятия:	90	90	90	60	90	90	Активный отдых	510
1. Физическая подготовка:	55	5		60	25	15		160
1.1 ОФП:	30			60				90
– сила				35				35
– выносливость				25				25
– скоростные способности	30							30
1.2. СФП:	25	5			25	15		70
– скоростные способности	10	5			5			20
– скоростная выносливость	10				15	15		40
– ловкость	5				5			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:	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	10				10	15	35	
4. Учебные и тренировочные игры					15	25	40	
5. Контрольно-переводные нормативы		45	45				90	
Всего (мин):	90	90	90	60	90	90	510	

Таблица 23 – Примерное распределение УН в недельном МКЦ в соревновательном периоде (ноябрь)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							Всего (мин)
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
I. Теоретические занятия: установка и разбор игры						45		45
II. Практические занятия:	60	75	75	45	70	90		415
1. Физическая подготовка:								
1.1. ОФП:	35	15	40	45				135
– скоростно-силовые способности				30				45
– общая выносливость				15				30
1.2. СФП:	35	15	40					90
– скоростные способности	20		10					30
– ловкость	15							15
– скоростно-силовые способности		15	30					45
2. Техническая подготовка:	25	35	15		25			100
2.1. Техника передвижения на коньках:	10	20	5					35
1) бегна коньках	10	10	5					25
2) торможение		5						5
3) повороты		5						5
2.2. Техника владения клюшкой и шайбой:	15	15	5		25			65
1) ведение	5							5
2) передача и прием	5		5					10
3) броски	5	5						10
4) комплексные упражнения на технику владения клюшкой		10			10			20
5) финты и обводка					10			10
6) отбор шайбы			5		5			10
3. Тактическая подготовка:					45			45
– групповая					20			20
– командная					25			25
4. Учебные и тренировочные игры		25	20					45
5. Контрольные игры и спортивные соревнования по хоккею с шайбой						90		90
Всего(мин):	60	75	75	45	70	135		460

Активный отдых

Таблица 24 – Примерное распределение УН в недельном МКЦ переходного периода (май)

Содержание занятий	Дни недели и номера занятий							
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Всего (мин)
I. Теоретические занятия:						45	Активный отдых	45
врачебно-педагогический контроль						45		45
II. Практические занятия:	70		65	70	75	40		320
1. Физическая подготовка:	70			20	25	40		155
1.1. ОФП:	70					40		110
– сила	50							50
– общая выносливость						20		20
– комплексное развитие физических способностей	20					20		40
1.2. СФП:				20	25			45
– силовая выносливость				20				20
– ловкость					10			10
– общая выносливость					15			15
2. Техническая подготовка:			20	50	50			120
2.1. Техника передвижения на коньках:			20	20	20			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:				30	30		60	
1) ведение								
2) передача и прием					10		10	
3) броски				10	10		20	
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	
Всего(мин):	70	90	65	70	75	85	455	

## **§ 8. Нормативные требования по видам подготовки**

При определении уровня подготовленности спортсменов необходимо руководствоваться следующими методическими принципами:

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

Для перехода в УТ начальной специализации необходимо:

1. Выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке.
2. Выполнить II спортивный разряд по хоккею с шайбой.
3. Знать содержание теоретической и практической подготовки.

Полученные результаты заносятся в протоколы оценки ОФП, СФП и технической подготовленности УТ начальной и углубленной специализации и сверяются с нормативными оценками по формам 3–7 приложения 2, согласно таблицам 14–21 и 24–35 приложения 1. Схемы проведения тестирований представлены на рисунках 1–7 приложения 1.

В УТ 4–7-го годов подготовки спортсмены проходят период углубленной специализации. На данном этапе УТП направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических способностей и психических качеств в стандартных, а также усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

## **§ 9. Задачи учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации**

Основными задачами УТ углубленной специализации являются следующие:

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии со следующими приоритетами:
  - 1) тестирование технической подготовленности;
  - 2) тестирование физической подготовленности;
  - 3) экспертная оценка контрольных матчей;
- развитие специальных двигательных способностей на базе повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивых двигательных навыков при освоении основных приемов техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;
- ознакомление и освоение основ командной тактики и совершенствование индивидуальной и групповой тактики;

- совершенствование освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности;
- развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативности и др.);
- овладение теоретическими знаниями по теории и методике хоккея с шайбой;
- изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой;
- прохождение судейской практики, оказание помощи в судействе хоккейных матчей спортсменов;
- выполнение I юношеского разряда по хоккею с шайбой.

## **§ 10. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации**

На первый план на данном этапе 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 спортсменов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития. На втором месте по значимости для 12-, 13-летних спортсменов показатели, характеризующие скоростные возможности.

В 14 лет по-прежнему основная роль имеют показатели ОФП, СФП и физического развития. Характеристики технической подготовленности остаются в этот период на втором месте несмотря на то, что в 14 лет эти компоненты подготовленности у спортсменов уже достаточно хорошо выражены.

Перевод из одного УТ этапа углубленной специализации на другой следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх.
2. Знать содержание теоретической подготовки.
3. Выполнить контрольные-переводные нормативы по физической и технической подготовке.
4. Пройти судейскую практику.

## **§ 11. Учебный план для учебных групп на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации**

При планировании УТЗ со спортсменами учебных групп на УТ этапе углубленной специализации необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 25–27.

При планировании ТН необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной подготовки.



Таблица 25 – План-график распределения УН для УТ углубленной специализации

Разделы подготовки	4-й год												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	4	4	6	4	5	4	6	6	2	–	4	5	50
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	12	8	4	4	4	4	4	8	27	29	26	25	155
– СФП	17	16	17	13	8	16	10	8	8	8	8	14	143
– техническая подготовка	12	12	11	14	19	15	18	22	12	4	6	12	157
– тактическая подготовка	12	12	18	22	14	20	23	10	11	4	4	8	158
– учебные, тренировочные и контрольные игры	9	3	3	3	3	3	3	3	6	–	–	3	39
– спортивные соревнования	18	17	17	18	18	16	18	18	–	–	–	4	144
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	–	3	10
Итого (час):	86	72	76	78	71	78	82	77	69	45	48	74	856
III. Медицинское обследование	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	6
IV. Восстановительные мероприятия	8	6	8	6	8	6	6	6	6	–	6	8	74
Всего (час):	97	78	84	84	79	84	88	86	75	45	54	82	936

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 26 – Примерный план-график распределения УН для УТ углубленной специализации

Разделы подготовки	5-й год												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	5	6	7	6	7	6	6	5	3	–	2	3	56
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	8	8	6	4	4	4	4	8	10	24	30	22	132
– СФП	17	16	17	13	10	10	10	8	7	8	16	14	146
– техническая подготовка	18	12	11	14	19	15	18	22	6	2	7	14	158
– тактическая подготовка	14	15	20	20	20	20	20	12	6	2	2	8	159
– учебные, тренировочные и контрольные игры	6	4	4	4	4	4	4	3	–	–	–	6	39
– спортивные соревнования	16	16	16	16	18	18	18	18	–	–	–	8	144
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	–	3	10
– судейская практика		1	1	2	2	2	2	2					12
Итого (час):	86	78	82	79	84	79	82	80	35	36	57	78	856
III. Медицинское обследование	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	6
IV. Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	8	8	–	8	8	74
Всего (час):	95	84	88	85	90	85	88	91	43	36	65	86	936

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 27 – Примерный план-график распределения УН для УТ углубленной специализации

Разделы подготовки	6–7-й годы												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	9	6	7	8	7	5	5	5	3	–	4	4	63
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	6	6	4	4	6	4	4	4	6	20	23	16	103
– СФП	14	14	14	12	12	14	12	10	10	6	16	17	151
– техническая подготовка	10	12	14	14	16	15	15	14	8	6	20	20	164
– тактическая подготовка	11	15	17	19	18	18	17	11	6	3	8	20	163
– учебные, тренировочные и контрольные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	–	–	3	39
– спортивные соревнования	12	18	18	18	18	18	18	24	–	–	–	–	144
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	1	–	–	2	3	–	–	3	11
Итого (час):	68	75	78	79	82	78	75	74	40	35	71	83	838
III. Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	–	–	18
IV. Медицинское обследование	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	6
V. Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	8	8	–	8	8	74
Всего (час):	79	83	86	87	90	86	83	87	50	35	79	91	936

Примечание: © – Самоподготовка.

## § 12. Теоретическая подготовка

На УТ этапе углубленной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом хоккея с шайбой, который включает темы, их краткое содержание и объем в академических часах согласно таблице 28.

### Содержание теоретической подготовки

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

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

**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 с шайбой, изменения и дополнения.

Изучение правил и особенностей игры в хоккей с шайбой для спортсменов НП и УТ этапа начальной специализации для последующего применения в соответствии с методическими материалами «Разъяснение о проведении Республиканских соревнований по хоккею с шайбой среди юношей» в рамках судейской практики в качестве стажеров.

Таблица 28. – Примерный тематический план теоретической подготовки УТ углубленной специализации

Тема	Год подготовки, время проведения					
	4-й год		5-й год		6–7-й годы	
	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы
1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	Июль	1	Июль	1	Июль Сентябрь	2 2
2. Тактическая подготовка	Август Сентябрь Ноябрь	2 2 2	Ноябрь Апрель Июль	1 1 1	Январь Май Июль	2 2 1
3. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения	Август	2	Август	1	Август	2
4. Антидопинговое образование	Сентябрь	1	Сентябрь	1	Сентябрь	1
5. Психологическая подготовка	Июль	1	Август Январь	1 1	Июль Декабрь	1 2
6. Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой	Май	2	Сентябрь Май	1 1	Май Сентябрь	1 1
7. Физиологические основы спортивной подготовки	Июль	2	Май	2	Ноябрь	2
8. Основы методики подготовки	Август	1	Август	1	Август	2
9. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	1 4 4 4 5 4 6 6	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	3 6 6 6 6 6 6 4	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	5 6 5 6 5 5 5 5
10. Просмотр видеозаписей, игр квалифицированных команд, учебных фильмов и т. п.	Вне сетки часов					
Итого часов:	50		56		63	

#### **Тема 4.** Антидопинговое образование.

Ознакомить с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами Республики Беларусь. Проинформировать о негативном влиянии допинга на организм спортсмена и ответственности спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту за нарушение антидопинговых правил.

#### **Тема 5.** Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке в хоккее с шайбой. Место психологической подготовки в современной спортивной подготовке спортсменов. 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 6.** Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой.

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

#### **Тема 7.** Физиологические основы спортивной подготовки.

Раскрыть физиологические механизмы развития двигательных способностей. Физические ТН и их энергообеспечение.

#### **Тема 8.** Основы методики обучения и подготовки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и подготовки. Последовательность обучения в хоккее с шайбой. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации УТЗ. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства в хоккее с шайбой. Особенности построения УТЗ перед играми.

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

#### **Тема 9.** 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 10.** Просмотр видеозаписей, игр квалифицированных команд, 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 тренера-преподавателя по спорту.

## § 13. Практическая подготовка

Содержание практической подготовки изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

### ОФП.

Содержание ОФП в Программе представлено без разделения по годам подготовки, позволяя тренерам-преподавателям по спорту УТ углубленной специализации самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития учащихся согласно таблице 22 приложения 1. Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических способностей:

– упражнения для развития силы (в том числе взрывной) по программе УТ начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 процентов от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

– упражнения для развития скоростных способностей – по программе УТ начальной специализации. Увеличивается длина дистанции до 60–100 м;

– упражнения для развития выносливости – по программе УТ начальной специализации. Дополнительно – дистанция кроссов увеличивается до 5, 6 км. Число серий увеличивается до 2, 3 (при серийной интервальной подготовке), интервалы между сериями 10–15 минут. Наибольший прирост максимального потребления кислорода (далее – МПК) наблюдается в возрасте с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки 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 спортсмена нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

– упражнения для развития координационных способностей – по программе УТ 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 УТ начальной специализации, количество повторений увеличить.

### СФП.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея с шайбой. Развитие специальных физических способностей в УТ углубленной специализации

проводится на основе аналогичных средств, используемых в УТ начальной специализации, но с некоторыми дополнениями:

– упражнения для развития силы – ТН 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 скоростных способностей – сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 12, серий – до 2, 3.

В возрасте 13, 14 лет рекомендуется развивать скоростные способности в беге по ледовой площадке, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания, повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках, владения клюшкой и шайбой развивают быстроту 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 скоростные способности 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 специальной выносливости (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 объем и интенсивность в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т. п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество 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 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3×1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке);

– упражнения для развития координационных способностей – 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 на каждом УТЗ. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта. В отдельном УТЗ целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе и с задержкой в положениях, предшествующих болевому порогу, 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 УТЗ следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Техническая подготовка.

Методика подготовки в УТ углубленной специализации отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение спортсменами 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 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 передвижения на коньках необходимо продолжить совершенствование элементов техники – 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 через плечо с последующим быстрым вставанием. Самостраховки падением в движении на одно, два колена с поворотом на 90–180–360 градусов и последующим вставанием, и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45–90–180 градусов 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, притормаживания, поворотов, прыжков, падений и 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 линолеуме, искусственном (синтетическом) 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 спортсменов в УТ 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 шайбу в игру на различных участках площадки.

Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного соперника. 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 шайбы 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.

Задачи учебно-тренировочного этапа углубленной специализации – развитие специальных двигательных способностей на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов игры вратаря.

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

Техническая подготовка – по мере освоения технических элементов вратаря УТ 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. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы.

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

Тактическая подготовка – совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных 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 соперником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения (антиципации).

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 способностей по ОФП, СФП и технической подготовленности вратарей необходимо принимать контрольные нормативы согласно таблице 24–27 приложения 1 не менее 3, 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода подготовки.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе УТП и закрепляются при обслуживании соревнований в качестве стажеров.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятие со спортсменами младших возрастов.

Судейская практика: осуществлять судейство учебных и товарищеских игр, а также детско-юношеских соревнований в качестве стажера. Самостоятельное судейство на УТЗ.

## **§ 14. Планирование учебно-тренировочных занятий**

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

Подготовительный период.

Задачи этого периода для УТ углубленной специализации аналогичны задачам для НП.

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

Специально-подготовительный этап – основная задача данного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств СФП, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки критериям экспертной оценки контрольных матчей согласно таблице 23 приложения 1.

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

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

Соревновательный период.

В подготовке спортсменов 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 психологической подготовленности.

5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой. Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки на этом этапе сближаются.

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

В специальной психологической подготовке в хоккее с шайбой особое значение приобретает непосредственная настройка на предстоящие матчи, мобилизация на высшие проявления физических способностей, а также регуляция эмоциональных состояний и волевых качеств 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 годовом цикле. Он не должен быть более 1,5–2 месяцев.

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

Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет ОФП. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же спортсмен не выполнял необходимый объем ТН, мало тренировался в подготовительном периоде, редко выступал на спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой, то его спортивная подготовка в переходном периоде строится как в подготовительном.

## **§ 15. Типовые недельные микроциклы**

Методика построения МКЦ зависит от комплекса различных факторов: общего распорядка жизнедеятельности спортсменов (включая учебную и учебно-тренировочную деятельность, размещение, питание, проезд до места соревнований, УТЗ), их возраста, уровня подготовленности, места МКЦ в общей системе годового цикла и другое.

Продолжительность МКЦ может быть различной – от 2 до 10 дней, однако чаще всего бывает около 5–7 дней. В соревновательном периоде продолжительность МКЦ определяется календарем соревнований и бывает обычно от 3–4 до 7 дней.



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

Звеньями целостного процесса МКЦ являются УТЗ. Планировать каждое УТЗ необходимо с учетом направленности ТН в предыдущем и последующих УТЗ.

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

Трехразовые УТЗ в день планируются, в основном, в условиях учебно-тренировочного 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) УТЗ.

Ранее приведены примерные схемы недельных МКЦ, характерных для разных периодов подготовки УТ начальной специализации в хоккее с шайбой. Ориентируясь на эти примерные схемы и учитывая вышеперечисленные рекомендации, можно спланировать недельные МКЦ для УТ углубленной специализации.

Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей представлены в таблицах 24–27 приложения 1. Протоколы ОФП вратарей УТ этапа углубленной специализации заполняются по формам 6, 7 приложения 2.

## **§ 16. Нормативные требования по видам подготовки**

Для перевода в УТ углубленной специализации необходимо:

1. Выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовленности.

2. Выполнить условия (нормативы) для присвоения спортивного разряда.

3. Знать содержание теоретической и практической подготовки.

В ходе контрольно-переводных нормативов в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов.

В таблицах 28–35 приложения 1 приводятся нормативные оценки (по 5-балльной шкале) по ОФП, СФП и технической подготовленности для спортсменов УТ углубленной специализации, а также показателям кистевой динамометрии (таблица 22 приложения 1).

Комплексный тест усложняется – через первый барьер перепрыгнуть, второй преодолевается подлезанием.

Тест «Большой челнок» 5×54 м (с) выполняется согласно схеме, представленной на рисунке 8 приложения 1.



В СПС 1–3 годов подготовки спортсмены 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.

## **Глава 4**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Основными задачами учебных групп на этапе СПС являются:

– выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения на основании положительной динамики роста спортивных результатов и в соответствии со следующими приоритетами:

- 1) экспертная оценка участия в контрольных матчах;
- 2) тестирование технической подготовленности;
- 3) тестирование физической подготовленности;

– дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических способностей;

– развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

– расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (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);

– обучение командной тактике игры в нападении и защите;

– развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

– приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

– участие в обслуживании хоккейных матчей команд младшей возрастной категории (судейство соревнований);

– выполнение I спортивного разряда по хоккею с шайбой для спортсменов старше 18 лет, для спортсменов младше 18 лет – I юношеского спортивного разряда по хоккею с шайбой.

## **§ 1. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на этапе спортивного совершенствования**

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

Возраст 16–18 лет характеризуется дальнейшим увеличением веса, роста, развитием кардиореспираторной системы, возрастанием анаэробных возможностей организма, силы согласно таблице 36 приложения 1, быстроты (за счет техники выполнения), повышением возможностей креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

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

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

Применять основные приемы техники в условиях, приближенных к игровым, а также в играх.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке.

Выполнить или подтвердить разряд по хоккею с шайбой.

Знать содержание теоретической подготовки.

Участвовать в организации и судействе детско-юношеских соревнований по хоккею с шайбой.

## **§ 2. Учебный план для учебных групп на этапе спортивного совершенствования**

При планировании УТЗ со спортсменами СПС необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам спортивной подготовки согласно таблицам 29–31.

Таблица 29 – План-график распределения УН для СПС 1-го года подготовки

Разделы подготовки	1-й год												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	8	7	7	5	6	6	6	7	4	–	4	4	64
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	14	10	6	12	4	9	9	4	16	18	28	22	152
– СФП	22	16	14	16	12	17	10	10	7	15	15	21	175
– техническая подготовка	10	12	13	14	14	13	11	11	6	6	12	14	136
– тактическая подготовка	16	25	25	25	25	24	26	28	16	4	4	12	230
– учебные, тренировочные и контрольные игры	6	–	6	6	6	4	5	4	–	–	–	2	39
– спортивные соревнования	14	18	18	18	18	18	18	22	–	–	–	–	144
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	2	–	–	2	3	–	–	3	12
Итого (час):	92	88	89	96	87	91	85	88	52	43	63	78	952
III. Судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	–	–	–	–	24
IV. Медицинское обследование	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	6
V. Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	–	10	10	110
Всего (час):	108	101	102	109	100	104	98	104	62	43	73	88	1092

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 30 – План-график распределения УН для СПС 2-го года подготовки

Разделы подготовки	2-й год												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	8	8	8	8	7	6	6	9	4	–	4	4	72
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	16	12	8	14	6	4	4	4	18	15	28	15	144
– СФП	24	18	16	18	14	16	12	12	4	15	15	21	185
– техническая подготовка	12	14	15	16	16	15	13	13	10	4	6	16	150
– тактическая подготовка	18	30	30	30	30	26	28	30	20	4	4	14	264
– учебные, тренировочные и контрольные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	–	–	3	39
– спортивные соревнования	15	20	20	20	20	20	20	24	–	–	–	–	159
– контрольно-переводные нормативы	2	–	–	–	2	–	–	2	3	–	–	3	12
Итого (час):	99	106	101	110	99	91	87	98	63	38	57	76	1025
III. Судейская практика	2	3	2	3	2	3	2	3	2	–	–	3	25
IV. Медицинское обследование	3	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	6
V. Восстановительные мероприятия	12	12	14	12	12	12	14	14	14	–	12	12	140
Всего (час):	116	121	117	125	113	106	103	118	79	38	69	91	1196

Примечание: © – Самоподготовка.

Таблица 31 – План-график распределения УН для СПС 3–6-го годов подготовки

Разделы подготовки	3–6-й год												
	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	4	8	8	4	5	8	10	8	8	–	6	4	73
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	12	8	8	8	8	6	8	6	13	15	23	21	136
– СФП	26	24	22	22	22	16	14	14	10	15	15	20	220
– техническая подготовка	14	12	14	14	14	18	14	16	18	6	8	14	162
– тактическая подготовка	18	32	34	26	24	40	36	30	26	14	18	14	312
– учебные, тренировочные и контрольные игры	9	3	–	6	3	–	3	6	3	–	–	12	45
– соревнования	21	24	21	24	21	18	21	24	–	–	–	–	174
– контрольно-переводные нормативы	2	–	2	–	2	–	–	2	3	–	3	–	14
Итого (час):	102	103	101	100	94	98	96	98	73	50	67	81	1063
III Судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	3	3	–	–	1	27
IV. Медицинское обследование	3	–	1	–	2	–	–	3	–	–	–	–	9
V. Восстановительные мероприятия	14	16	15	15	15	15	15	18	21	–	18	18	180
Всего (час):	120	123	124	128	129	128	118	122	116	50	96	98	1352

Примечание: © – Самоподготовка.

### § 3. Теоретическая подготовка

На этапе СПС продолжается более глубокое изучение теоретических основ хоккея с шайбой. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в академических часах согласно таблице 32.

#### Содержание теоретической подготовки.

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

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

**Тема 2.** Тактика хоккея с шайбой.

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

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

Продолжить изучение Правил и особенностей игры в хоккей с шайбой у спортсменов НП, УТ начальной специализации и углубленной специализации

в соответствии с методическими материалами «Разъяснение о проведении Республиканских соревнований по хоккею с шайбой среди юношей» (до этапа углубленной специализации включительно) и последующей отработкой навыков в качестве стажеров.

Таблица 32 – Примерный тематический план теоретической подготовки для СПС

№ п/п	Тема	Год подготовки время проведения							
		1-й год		2-й год		3–6-й год			
		месяц проведения	часы	месяц проведения	часы	месяц проведения	часы		
1	Современное состояние хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	Май	2	Июль	1	Июль	2		
2	Тактика хоккея с шайбой	Август	2	Август	4	Август	4		
		Апрель	2	Декабрь	2	Декабрь	3		
		Июль	2	Март	2	Март	2		
		Октябрь	2	Апрель	2	Апрель	2		
		Январь	1	Ноябрь	1	Ноябрь	1		
3	Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения	Июль	2	Июль	1	Июль	2		
				Май	1	Май	2		
4	Восстановительные мероприятия в хоккее с шайбой	Сентябрь	2	Май	1	Май	2		
				Июль	2	Июль	2		
5	Антидопинговое образование	Сентябрь	1	Сентябрь	4	Сентябрь	1		
6	Физиологические основы спортивной подготовки	Ноябрь	2	Май	1	Май	2		
				Август	2	Октябрь	1	Октябрь	1
						Февраль	2	Февраль	2
7	Основы методики подготовки	Май	2	Май	2	Май	2		
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	5	Сентябрь	4	Сентябрь	3		
		Октябрь	5	Октябрь	7	Октябрь	7		
		Ноябрь	5	Ноябрь	7	Ноябрь	7		
		Декабрь	5	Декабрь	6	Декабрь	1		
		Январь	5	Январь	7	Январь	5		
		Февраль	6	Февраль	4	Февраль	6		
		Март	6	Март	4	Март	8		
		Апрель	5	Апрель	7	Апрель	6		
9	Просмотр видеозаписей, игр команд высокой квалификации, учебных фильмов и т. п.	Вне сетки часов							
Итого		64		72		73			

Продолжить закреплять знания правил хоккея с шайбой. Ознакомить с изменениями и дополнениями в правилах хоккея с шайбой. Участие в обучающих семинарах.

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

Более глубокое изучение средств и методов восстановления организма после ТН и СН.

**Тема 5.** Антидопинговое образование.

Ознакомить с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами Республики Беларусь. Проинформировать о негативном влиянии допинга на организм спортсмена и ответственности спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту за нарушение антидопинговых правил.

**Тема 6.** Физиологические основы спортивной подготовки.

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

Повторяемость ТН, интервалы отдыха между ними.

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

**Тема 7.** Основы методики спортивной подготовки.

Использование различных методов тренировки в зависимости от направленности УТЗ, решаемых задач, характера и условий проведения утз, подготовленности спортсменов.

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

**Тема 9.** 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.

#### **§ 4. Практическая подготовка**

Содержание практической подготовки изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

Судейская практика: судейство официальных соревнований СУСУ и детско-юношеских соревнований по хоккею с шайбой среди юношей в качестве стажера. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

ОФП.

Представлять тренерам-преподавателям по спорту возможность самостоятельно решать задачи по ОФП, сообразуясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности и физического развития



спортсменов, приводим некоторые рекомендации по развитию физических способностей в СПС.

Развитие силы.

Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33 процента относительно массы тела, у юношей 18 лет – около 44 процента. 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 больше 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, УТЗ 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 процентов от максимальной, а при динамическом методе – до 20 процентов. Силовая работа 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 силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40–45 процентов от максимального.

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

В силовой подготовке спортсменов 16–18 лет упражнения силовой направленности обычно выполняются в течение 40–60 минут. Такие УТЗ можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных МКЦ 1–3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1, 2 раза в неделю.

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 ТН 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 (90 процентов от собственного

веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

Развитие скоростных способностей.

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

УТЗ, развивающие скоростные способности, рекомендуется выполнять в 1–3 сериях, в каждой серии по 6–8 повторений. На одном УТЗ необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности 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 процентов времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных способностей следует проводить на специально подготовительном этапе (она составляет 15–18 процентов). УТЗ должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

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

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

Развитие координационных способностей.

При нормировании ТН в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

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

– суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;

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

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координацию движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годового цикла спортивной подготовки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения единоборств, а также подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

В МКЦ упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших ТН, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, скоростных способностей.

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

Общая выносливость тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) занимают основное место 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 годичного цикла и на промежуточные МЗЦ соревновательного периода, а также после болезни и травмы.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего УТП многолетней спортивной подготовки спортсменов.

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

Основными упражнениями являются кросс до 8–10 км и игровые упражнения (футбол, регби). Упражнения аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130–140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой ТН 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 процентов от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность ТН – от 40 с до 3 мин.

3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся продолжительностью от 1 до 3 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 процентов).

2. Продолжительность разовой ТН 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 упражнениях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150–170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 100–110 уд/мин.

Упражнения анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале УТЗ сразу после разминки и в 1-й или 2-й день МКЦ.

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

СФП.

Благодаря СФП 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 СФП 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 (400–500 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы.

Силовая подготовка в СПС 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 ТН на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке спортсмен. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» – спортсменов). Для развития скоростно-силовых способностей 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 способностей, так и силовой выносливости (10–20 кругов по периметру площадки). Если оценка делается на совершенствование техники, отягощение должно быть не больше 30 процентов от обычного веса (вес шайбы 220–230 г) и т. д.

Развитие скоростных способностей.

Основными факторами, способствующими развитию скоростных способностей, 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 УТЗ по развитию скоростных способностей спортсмена. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением разучивания 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).

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



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

5. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части УТЗ. 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 УТЗ.

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 будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

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

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

Развитие выносливости.

Упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость спортсменов, в основе которых анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Упражнения на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно следующим образом: 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). 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. Упражнение на льду 5×54 м является контрольно-переводным нормативом для определения уровня скоростной выносливости в хоккее с шайбой.



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

В годичном цикле спортивной 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 СН.

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 упражнениях 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 ТН 3–12 с.

После УТЗ целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина В15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

Техническая подготовка.

Цель УТЗ на этапе СПС – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых (в том числе и в быстромеменяющихся) условиях.

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

В программу технической подготовки на этапе СПС 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.). Обучение умениям 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 спортсменов.

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: неблагоприятном психическом состоянии (волнение, неуверенность и т. д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун и др.), 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 искусственном (синтетическом) льду, 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 в СПС 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 контр атаки. Формирование умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача-ведение-бросок, бросок-добивание и др.

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», подправление. 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.

Неспециализированные ТН вратарями выполняются как в учебной группе, так и в специальных группах подготовки вратарей, особенно во время проведения спортивно-оздоровительного лагеря (как городского, так и загородного), проводимого на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода.

ТН (адекватные соревновательным) выполняются вратарями в трех формах УТЗ: командной, групповой, самостоятельной. Командная – это выполнение ТН и СН в составе команды (учебной группы).

Групповая – это выполнение специальных упражнений в группах специальной подготовки вратарей по заданию и под руководством тренера-преподавателя по спорту.

Самостоятельная – это отработка специальных (вратарских) действий самостоятельно вне УТЗ в группе вратарей или в своей учебной группе.

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это различие заключается в индивидуальной подготовке и самоподготовке вратаря. ТН имеют свою специфику, также как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

Физическая подготовка вратаря на этапе СПС 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 тренажеров; развитие быстроты и скоростной выносливости в движениях вратаря; совершенствование безупрочной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; развитие и формирование антиципирующей (предвидение) 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. Тактика игры вратаря состоит из трех разделов:

1. Выбор места в воротах при бросках и ударах с различных позиций.

2. Индивидуальные тактические действия в усложненных условиях (при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при добивании шайбы, умении быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за перемещениями соперника, умении перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пяточок» из-за ворот и сбоку, а также при выходе соперника «один на один» с вратарем).

3. Умение руководить обороной, взаимодействие с защитниками.

Обучение и совершенствование тактических действий необходимо начинать вне льда в различных специальных упражнениях, спортивных и подвижных играх.

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 ОФП и СФП и технической подготовленности вратарей необходимо принимать нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей СПС согласно таблицам 37–39 приложения 1 не менее 3, 4 раз в год, в начале и конце соответствующего периода спортивной подготовки. Протоколы по СФП и технической подготовленности вратарей СПС необходимо заполнять по формам 10, 11 приложения 2.

Инструкторская практика.

Инструкторские, организационные навыки вырабатываются и закрепляются в ходе УТП, применяются в спортивно-массовых мероприятиях, в СУСУ и т. п.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятие со спортсменами младших возрастов.

Судейская практика.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных спортивных соревнований.

Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

## § 5. Планирование учебно-тренировочных занятий

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки.

Подготовительный период.

Продолжительность подготовительного периода в СПС 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 спортсменов и их спортивная форма.

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

Специально-подготовительный этап. СФП направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых способностей, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных способностей, совершенствование координационных способностей и гибкости.

Техническая и тактическая подготовка направлены 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 спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой.

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

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны заменять основную направленность УТП.

Соревновательный период.

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

При построении УТП в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на межигровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации спортсменов 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 спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В СПС при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств ОФП путем включения промежуточных МЗЦ (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 ОФП. При наличии льда проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. УТЗ сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

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

## **§ 6. Типовые недельные микроциклы**

При построении МКЦ необходимо учитывать распорядок дня спортсменов (включая учебу и учебно-тренировочный процесс), их уровень подготовленности, место МКЦ в общей системе годичного цикла, а также закономерности построения УТП на отдельных этапах в МЗЦ и МКЦ.

В таблицах 33–36 представлен план построения недельных МКЦ в СПС (2-го года подготовки) на различных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

В таблицах 33 и 34 приводится примерное распределение УН на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода в условиях учебно-тренировочного сбора и 3 разовых УТЗ в день.

В таблице 35 приводится примерное распределение УН в соревновательном периоде в условиях двухразовых УТЗ в день, а в день игры утром проводится, как правило, УТЗ технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Пример построения тренировочного МКЦ в переходном периоде представлен в таблице 36.





Таблица 34 – Распределение УН в недельном МКЦ на специально-подготовительном этапе подготовительного периода

Содержание	Дни недели и номера занятий																		Всего (мин)			
	Поне- дельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота				Воскре- сенье		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
I. Теоретические занятия: установка на игру и ее разбор										60												60
II. Практические занятия:	20	70	75	25	75	75	25	25	75	20			25	75	75	20	20	75				730
1. Физическая подготовка	20	70		25	75		25			20			25	30	75	20	30	30				415
ОФП:					15																	15
– развитие скоростно-силовых качеств					15																	15
– развитие скоростных качеств					45																	45
– развитие скоростной выносливости							25						25			20						45
– развитие общей выносливости																						45
– развитие ловкости, гибкости				25						20												45
– комплексное развитие физических качеств	20												25									45
СФП:				40																		70
– развитие скоростных качеств																						60
– развитие скоростно-силовых качеств				30										30								30
– развитие ловкости, гибкости														30								45
– развитие скоростной выносливости														15		30						45
2. Техническая подготовка													75									150
3. Тактическая подготовка:																						120
– индивидуальная, групповая						75													45			45
– командная тактика																						90
III. Учебные и тренировочные игры																						90
IV. Контрольно-переводные нормативы									90													90
V. Восстановительные мероприятия																					90	90
Всего (мин):	20	70	75	25	75	75	25	25	75	20	60	90	25	75	75	20	75	90				1060

АКТИВНЫЕ ОТДЫХ

Таблица 35 – Распределение УН в недельном МКЦ соревновательного периода

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					
I. Теоретические занятия: установка перед игрой и разбор игры																	90
II. Практические занятия:	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													45
- комплексное развитие физических качеств									45								45
- развитие скоростно-силовых качеств										45							45
- развитие общей выносливости								30									30
СФП:																	
- развитие скоростно-силовых качеств							15										15
- развитие скоростно-силовой выносливости		15															15
- развитие скоростной выносливости			15														15
- развитие скоростных качеств				15					15								15
2. Техническая подготовка	45				45												105
3. Тактическая подготовка		75	45				45		15	60	45						285
4. Календарные игры						135						135					270
III. Восстановительные мероприятия								60									120
Всего (мин):	90	90	105	-	45	165	90	90	90	60	45	165	60				1095

Таблица 36 – Распределение УН в недельном МКЦ переходного периода

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				
I. Теоретические занятия: основы методики тренировок				90												90
II. Практические занятия:	75	90	90		75		90	60	90	70						640
1. Физическая подготовка:	75				75		15	60	15	70						310
ОФП:								30								30
– развитие ловкости, гибкости					45											45
– развитие силы					30					30						90
– комплексное развитие физических качеств	30							30								30
– развитие скоростно-силовых качеств																30
– развитие общей выносливости	45									40						85
СФП:																
– развитие скоростной выносливости							15		15							30
2. Техническая подготовка		45					45		30							120
3. Тактическая подготовка		45					30		45							120
4. Контрольно-переводные нормативы			90													90
III. Судейская практика						90										90
IV. Углубленное медицинское обследование							90									90
V. Восстановительные мероприятия										90						90
Всего (мин):	75	90	90	90	75	90	90	60	90	160						1950

В представленном примерном планировании МКЦ отсутствуют средства и методы, с помощью которых решаются задачи УТЗ. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое УТЗ с подробным распределением не только объемов ТН разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих объемах работы.

## **§ 7. Нормативные требования по видам подготовки**

Для перевода по годам подготовки на этапе СПС необходимо:

1. Выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовленности.
2. Выполнить классификационные требования для присвоения спортивного разряда и его подтверждения.
3. Выполнить классификационные требования для присвоения категории «Судья по спорту».
4. Сдать зачет по всему теоретическому разделу программы.

В ходе контрольно-переводных нормативов в каждой возрастной группе нужно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода спортсмена на следующий год подготовки, должна быть не менее 60 (всего 20 тестов). По каждому из этих тестов испытуемый должен получить среднюю оценку не ниже 3,0 баллов. Согласно таблицам 40–45 приложения 1 приводятся нормативные оценки (по 5-ти балльной шкале) по ОФП, СФП и технической подготовленности.

В комплексном тесте для 16-летних и старше высоту 2-го барьера необходимо увеличить до 86 см.

## **Глава 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

В настоящее время организационная структура многолетней спортивной подготовки спортсменов включает три звена: начальное, среднее и высшее. Начальное звено объединяет весь массовый хоккей с шайбой.

Среднее звено – это более академичные организационные формы работы со спортсменами. В него входят СУСУ и УОР.

Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных спортсменов. Команды этих школ в зависимости от уровня их мастерства и подготовленности принимают участие в спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой среди взрослых профессиональных команд. Лучшие спортсмены этих команд привлекаются в сборные молодежные, а наиболее талантливые даже в национальную сборную страны.

## **§ 1. Задачи учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства**

Основными задачами, стоящими перед спортсменами ВСМ, являются следующие:

- выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии с приоритетами, предложенными для СПС;
- дальнейшее повышение уровня развития физических способностей и специальной работоспособности;
- выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;
- овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям;
- формирование волевых качеств, игрового внимания, быстроты и точности игрового мышления;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта по хоккею с шайбой» (подтверждение);
- овладение знаниями по правилам хоккея с шайбой;
- участие в обслуживании хоккейных матчей СПС и младше (судейство спортивных соревнований);
- подготовка в составах клубных и сборных команд по хоккею с шайбой.

## **§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства**

Возраст спортсменов 17 лет и старше характерен тем, что они по основным показателям физического развития и функциональной подготовленности почти не отличаются от более старших спортсменов.

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 УТЗ по физической подготовке. Для этого довольно часто в клубных командах за 7–10 дней до начала основных сборов проводится предварительный учебно-тренировочный сбор для с тем, чтобы подтянуть их к уровню подготовленности более старших коллег.

Средние показатели физического развития спортсменов этапа ВСМ представлены в таблице 46 приложения 1.

Перевод из одного этапа ВСМ в другой 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 контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке.

3. Выполнить звание «Мастер спорта» или подтвердить спортивный разряд КМС.

4. Знать содержание теоретической подготовки.

5. Участвовать в организации и судействе спортивных соревнований.

### § 3. Учебный план для учебных групп на этапе высшего спортивного мастерства

При планировании УТЗ на этапе ВСМ необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблице 37. При планировании соревновательного периода необходимо ориентироваться на календарь официальных игр, в которых придется участвовать команде.

Таблица 37 – План-график распределения УН для ВСМ

Разделы подготовки	ВСМ												
	месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	©Июнь	Июль	Август	Всего
I. Теоретическая подготовка	9	11	11	9	8	10	11	10	–	–	4	2	85
II. Практическая подготовка:													
– ОФП	12	14	14	14	14	14	14	10	10	14	22	16	168
– СФП	32	24	22	28	34	18	16	16	–	16	28	16	250
– техническая подготовка	16	14	18	20	16	20	19	20	20	8	8	8	187
– тактическая подготовка	30	32	36	44	38	42	40	36	24	10	10	30	372
– учебные, тренировочные и контрольные игры	6	3	3	3	6	3	3	3	3	–	3	12	48
– спортивные соревнования	18	24	24	18	12	21	24	27	–	–	–	12	180
– контрольно-переводные нормативы	3	–	–	–	3	–	–	2	2	–	3	2	15
Итого (час):	126	122	128	136	131	128	127	124	59	48	78	98	1305
III Судейская практика	3	4	3	4	3	3	4	3	3	–	–	–	30
IV. Медицинское обследование	3	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–	–	9
V. Восстановительные мероприятия	18	18	18	18	18	18	18	18	10	10	16	18	216
Всего (час):	150	144	149	161	152	149	149	148	72	58	94	116	1560

Примечание: © – Самоподготовка.

## § 4. Теоретическая подготовка

На этапе ВСМ продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике хоккея с шайбой согласно таблице 38.

Таблица 38 – Тематический план теоретической подготовки для ВСМ

Тема	ВСМ	
	свыше 18 лет	
	месяц	часы
1. Современное состояние хоккея с шайбой в мире и Республике Беларусь	Июль	2
2. Тактика хоккея с шайбой	Октябрь	3
	Ноябрь	3
	Декабрь	2
	Январь	2
	Февраль	2
	Март	3
	Апрель	2
3. Правила хоккея с шайбой, изменения и дополнения	Август	2
4. Медико-биологический контроль	Сентябрь	1
5. Антидопинговое образование	Сентябрь	1
6. Методика спортивной подготовки	Июль	2
7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Сентябрь	7
	Октябрь	8
	Ноябрь	8
	Декабрь	7
	Январь	6
	Февраль	8
	Март	8
	Апрель	8
Итого часов:		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.

## § 5. Практическая подготовка

Содержание практической подготовки изучается на групповых, командных УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

ОФП.

С учетом конкретных задач подготовки и уровня подготовленности спортсменов приводим некоторые рекомендации по развитию физических способностей в ВСМ.

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

При планировании ТН на развитие физических способностей в подготовительном периоде можно ориентироваться на следующие соотношения: на силу – 13 процентов, на скоростные способности – 8 процентов, на скоростно-силовые способности – 8 процентов, на выносливость – 27 процентов, на ловкость – 10 процентов, на гибкость – 4 процента, на комплексное развитие физических качеств – 20 процентов (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100 процентам).

Развитие силы.

В возрастной период с 18 до 25 лет отмечается значительный прирост силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей: плеча, голени и туловища, сила которых увеличивается в меньшей степени. У спортсменов свыше 18 лет мышечная масса составляет 45–48 процентов 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 ВСМ силовая подготовка становится все более специализированной.

Развитие скоростных способностей.

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 процентов от общего времени, отводимого на физическую подготовку.

Основная работа по развитию скоростных способностей проводится на специально-подготовительном этапе в объеме 12–15 процентов. Основная задача скоростной подготовки на данном этапе – повышение специальной скоростной подготовленности. Также целесообразно проводить скоростную подготовку как вне льда, так и на льду при соотношении 1:4.

В соревновательном периоде скоростная подготовка в объеме 12–15 процентов 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 объеме, обеспечивающем прирост скоростных способностей. При этом используются повторный и сопряженный методы.

Развитие координационных способностей.

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

В настоящее время для развития гибкости успешно используют упражнения на растягивание, заимствованные из гимнастики и единоборств. 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 способностей снижают гибкость. Поэтому упражнения на развитие гибкости необходимо выполнять между силовыми и скоростными заданиями.

Развитие выносливости.

В целях обеспечения положительного взаимодействия упражнений различной направленности следует 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 следует придерживаться при построении тренировочного дня, если он включает два или более УТЗ.

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.

#### СФП.

В УТП очень важно соблюдать оптимальное соотношение ОФП и СФП, количественное выражение которого не является величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации, индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных спортсменов и команды в целом.

#### Развитие специальной силы.

Силовая подготовка спортсменов на данном этапе специализируется и усложняется. 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 спортсмен проявляет свои собственно-силовые возможности, во втором – скоростно-силовые. Такая многообразность проявления силовых качеств в игровой деятельности и определяет специфику методики их развития.

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

#### Развитие скоростных способностей.

Успешность спортсмена во многом определяется его скоростными способностями, включающими 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 способности относительно независимы одно от другого. Поэтому принято оценивать уровень скоростных способностей по способности выполнять скоростной маневр на коньках. Недостаточное развитие какого-либо из видов скоростных способностей значительно снижает эффективность скоростного маневра.

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

Основные формы организации УТЗ на специально-подготовительном этапе – поточная и круговая.

Развитие координационных способностей.

Все упражнения по развитию координационных способностей теснейшим образом связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задач технико-тактической и физической подготовки.

К основным средствам развития специальных координационных способностей 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.) по заданию.

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 с вариативными условиями и заданиями.

Развитие гибкости.

Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать на каждом УТЗ. Специальные упражнения на гибкость целесообразно давать в подготовительной части, а в тренировочном дне – в утреннем УТЗ.

В МКЦ упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших ТН.

В годичном цикле гибкости уделяется больше внимания на этапах общей подготовки.

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 УТЗ.

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 процентов), 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 процентов от объема подготовки в эти месяцы. Упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов иногда полезно проводить в конце УТЗ, на фоне компенсированного утомления. Этому принципа нужно придерживаться и при построении технической подготовки.

Особое значение на данном этапе приобретает индивидуальная техническая подготовка в виде дополнительных групповых УТЗ.

В соревновательном периоде техническая подготовка в объеме 22–25 процентов проводится в тесной взаимосвязи с СФП и тактической подготовкой и направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства. Ее структура и содержание будут во многом зависеть от календаря спортивных соревнований, величины межигровых циклов, результатов игр, состояния команды.

На промежуточном этапе (между 1-м и 2-м соревновательными этапами) занятия по технической подготовке аналогичны УТЗ на специально-подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка проводится в структуре поддерживающих УТЗ, в несколько упрощенных тренировочных упражнениях по совершенствованию применяемых и освоению новых технических приемов.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка ВСМ проводится круглогодично, однако ее объем, форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяется в зависимости от задач конкретного этапа, условий, контингента, календаря спортивных соревнований и др. На общеподготовительном этапе тактическая подготовка в объеме 15–20 процентов от общего объема ТН проводится в единстве с ОФП. 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 процентов от общего объема ТН) в форме теоретических и практических УТЗ, 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 и разборы проведенных игр. УТЗ 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 УТЗ 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.

Этот возраст характеризуется дальнейшим увеличением веса, длины тела, кардио респираторной системы, увеличиваются анаэробные возможности организма, сила, быстрота (за счет техники выполнения), повышаются возможности креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Направленность в работе – совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к игровым (соревновательным), дальнейшее развитие общей силы и скоростно-силовых способностей, быстроты движений, улучшение специальной работоспособности. Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков. Но при развитии физических способностей (кроме общей выносливости) в средствах, предлагаемые тренером-преподавателем по спорту на УТЗ, должна вноситься вратарская специфика. Почти во всех упражнениях имеет место основная стойка вратаря, особое внимание необходимо уделить прыжковым упражнениям, прыжковым в комплексе с ловкостными, но все упражнения должны начинаться и заканчиваться основной стойкой вратаря. На всех УТЗ 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 способностей.

Технико-тактическая подготовка вратарей ВСМ направлена на совершенствование техники передвижения на коньках, ловли и отбивания шайбы, выбора позиции взаимодействия с партнерами. В целях комплексного воздействия тренер-преподаватель по спорту должен моделировать наиболее типичные для вратаря игровые 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 (самостоятельно и во взаимодействии с защитником). 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 и теннисных мячей, так и другого инвентаря.

Для оценки уровня развития отдельных способностей по ОФП и СФП и технической подготовленности вратарей ВСМ необходимо принимать

контрольно-переводные нормативы согласно таблице 47 приложения 1 не менее 4 раз в учебный год, в начале и конце соответствующего периода подготовки. Следует обеспечивать такое построение УТП, которое позволило бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому (согласно периодизации спортивной подготовки).

Инструкторская практика.

Инструкторские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе УТП.

Инструкторские навыки: умение провести разминку в своей учебной группе, а также провести самостоятельно УТЗ со спортсменами младших учебных групп. Владеть навыками педагогического контроля тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Судейская практика.

Судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе УТП и судейства официальных спортивных соревнований, уметь заполнять протокол игры.

## **§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий**

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

Подготовительный период.

Подготовительный период приходится на июль, август и сентябрь.

Структура общеподготовительного этапа определяется задачами, стоящими перед ним.

Этап включает в себя два МЗЦ: втягивающий и базовый.

Втягивающий МЗЦ состоит из одного или двух 4–6-дневных МКЦ. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем спортивных соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости, а также комплексному развитию физических способностей. УТЗ один или два раза в день.

Динамика показателей ТН в данном МКЦ носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящейся на 4-й день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце МКЦ снижение ТН с переходом на активный отдых.

Базовый общеподготовительный развивающий МЗЦ характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности ТН. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированной работы, средств, методов и организационно-методических форм. Для этих МКЦ характерны двух- и трехразовые УТЗ в день.

Динамика ТН также волнообразна. В отличие от втягивающего МКЦ кривая ТН имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни МКЦ, а на 3-й и 6-й дни заметно снижается.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы.

Он включает в себя два МЗЦ: базовый и предсоревновательный.

Особенность подготовки на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании УТЗ по ОФП и СФП и планируется в соотношении 1:4.

Динамика ТН на этом этапе также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в УТЗ применяют ТН анаэробной и смешанной направленности и серьезные объемы работы (необходимо моделировать тренировочные МКЦ 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 МЗЦ, продолжительностью примерно равный трем неделям. В этом МЗЦ продолжается работа по повышению СФП и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовки. 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 спортивных соревнований внутри страны и за ее пределами (спортсмены свыше 18 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.

## **§ 7. Типовые недельные микроциклы**

МКЦ строятся с учетом жизнедеятельности (спортсмены этого возраста являются, в основном, студентами учреждений высшего образования), их подготовленности, места МКЦ в общей системе годового цикла, а также закономерностей построения УТП на отдельных этапах в МЗЦ и МКЦ.

В таблице 39 приводится примерное распределение УН для этапа ВСМ (свыше 18 лет) в соревновательном периоде (2-й соревновательный этап) в условиях 2-х разовых УТЗ в день, а в день игры утром проводится, как правило, УТЗ технико-тактической направленности – раскатка (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Структура и методические подходы для построения МКЦ на других этапах годового цикла подготовки схожи с МКЦ и в соответствующих СПС.

Разработка подробного плана-конспекта на одно УТЗ с распределением не только объемов ТН разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующем содержании и объеме работы, является повседневным делом каждого тренера-преподавателя по спорту.

Структура примерного плана-конспекта приводится в таблицах 15 и 16 (см. глава 2, § 6. Содержание УТЗ на этапе НП).

В представленном МКЦ согласно таблице 39 общей выносливостью и силой занимаются после игры в восстановительном (аэробном) режиме при ЧСС 130–140 уд/мин, продолжительность занятия до 30 мин. Такие УТЗ решают две задачи: активного восстановления после матча и повышения уровня аэробных возможностей.

## **§ 8. Нормативные требования по видам подготовки**

Для перехода в ВСМ необходимо:

1. Уметь применять основные технико-тактические приемы в условиях, приближенных к игровым, а также непосредственно в играх.
2. Выполнить контрольно-переводные нормативы.
3. Выполнить звание «Мастер спорта» или подтвердить спортивный разряд кандидата в мастера спорта.
4. Знать содержание теоретической подготовки.
5. Участвовать в организации и судействе спортивных соревнований.

В ходе приема контрольно-переводных нормативов в ВСМ нужно использовать весь комплекс разработанных тестов согласно таблицам 48 и 49 приложения 1.

Таблица 39 – Распределение УН в недельном МКЦ соревновательного периода (2-й соревновательный этап)

Содержание	Дни недели и номера УТЗ														Всего (мин)		
	Поне- дельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье				
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		3	
I. Теоретические УТЗ: установка перед игрой и разбор игры	45											15			30		90
II. Практические УТЗ:																	925
1. Физическая подготовка																	250
ОФП:																	40
– развитие общей выносливости																	20
– развитие силы												20					20
СФП:																	210
– развитие скоростно-силовых качеств		20		20				20									60
– развитие скоростно-силовой выносливости		30		20	30												40
– развитие скоростной выносливости																	60
– развитие скоростных качеств		15			15			20									50
2. Техническая подготовка		20	20	25	10	15	25	20	20		15				15		165
3. Тактическая подготовка		35	40	45	30	30		30			30				30		240
4. Календарные игры											135				135		270
III. Восстановительные мероприятия	90				45		45										180
Всего (мин):	45	90	90	90	90	90	75	90	90	–	60	135	20	75	135	20	1195



# РАЗДЕЛ III

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

---

### Глава 6

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предполагает системное проведение следующих видов работы:

1. Диагностика – это изучение особенностей развития психических процессов и качеств личности спортсмена, его текущего состояния и взаимоотношений в команде. Аналогично медицинскому контролю, рекомендуется проводить один раз в сезон базовое углубленное обследование и несколько этапных. Для базовой диагностики обычно выделяется отдельное занятие в сотрудничестве с научными центрами, группами, лабораториями, а для этапной используются наблюдения, опрос, экспресс-тесты и т. п. Результаты диагностики могут заноситься в психологический паспорт согласно таблице 50 приложения 1 и помогать анализировать динамику его психического развития в подготовке.

2. Развитие психических качеств – это регулярное выполнение упражнений для улучшения внимания, мышления, воображения, воли, специализированных восприятий (чувства льда, клюшки и т. п.). Упражнения могут быть включены в УТЗ (например, в подготовительную часть) или проводиться отдельным занятием по психологической подготовке. Часть упражнений может планироваться в свободное время и для самостоятельного выполнения.

3. Оптимизация социально-психологического климата (СПК) – это мероприятия по сплочению команды, организации здоровой конкуренции между игроками, формированию конструктивных взаимоотношений, готовности к взаимовыручке и взаимопомощи, созданию и поддержанию традиций команды.

4. Регуляция психического состояния – это приемы создания нужной мотивации как для соревновательной игры, так и для монотонной работы на УТЗ, настройка перед выполнением сложного задания, восстановление веры в успех после неудачи, профилактика конфликтов и других негативных эмоциональных переживаний (гнева, обиды, зависти, разочарования).

5. Обучение приемам саморегуляции – это объяснение задач и демонстрация выполнения релаксационных и дыхательных упражнений, контроль их освоения в УТЗ и спортивных соревнованиях, освоение рефлексии

своего состояния и самоанализа тренировочной и игровой деятельности, подбор индивидуальных аудиальных (музыка, песни, фразы) и визуальных (образы, картинки, видео) стимулов для мобилизации или расслабления.

Задания психологической подготовки ориентированы на формирование мотивации к системной работе по совершенствованию техники и развитию физических способностей, созданию конкурентной, но благожелательной атмосферы в команде. Внутригрупповая динамика отношений может быть очень интенсивной, поэтому важно организовать оптимальный порядок работы постановкой как ближайших, так и дальних целей. Реакция на успех или неудачу может быть эмоциональной, рекомендуется часто объяснять спортсменам необходимость проведения УТЗ разной направленности (ОФП, СФП, игры и т. д.). Интерес к занятиям на этапе НП еще не устойчивый, поэтому целесообразно отмечать даже незначительный прогресс в подготовке и стимулировать их интерес к хоккею с шайбой (совместные просмотры и обсуждение чемпионатов, посещение игр старших товарищей и т. д.).

Спортсмен систематически ведет спортивный дневник с анализом своего состояния, например, по критериям: настроение, самочувствие, желание общаться, желание тренироваться и т. д. Проверять дневник можно накануне игры или 1 раз в 2, 3 месяца. Рекомендуется предоставлять спортсмену возможность на основе дневника делать анализ динамики своего состояния.

Психологическая подготовка индивидуализируется под амплуа и особенности личности спортсмена. Должен быть сформирован высокий уровень мотивации к сотрудничеству, чтобы задания самостоятельной работы выполнялись добросовестно, например, использование аудиозаписей релаксационных сеансов и ментального тренинга. Рекомендуется групповой анализ качества УТЗ и игровой активности.

Психологическая подготовка индивидуализируется под актуальные проблемы игрока. Приемы психологической регуляции становятся привычными и постоянными в использовании, формируя основу индивидуального ритуала настройки как на игру, так и на УТЗ. Диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей, позволяющих полнее раскрыть потенциал спортсмена. Групповые тренинги ориентированы на профилактику эмоционального выгорания и переутомления.

Эффективность психологической подготовки во многом определяются моральными и волевыми качествами. Необходимым условием развития и формирования волевых качеств является высокий уровень подготовленности. Целенаправленному формированию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие волевых усилий, указанных в таблице 40.

Следует подбирать упражнения, которые являются более сложными по сравнению с предшествующими, но при этом выполнимыми. Очень важно давать установку на обязательное выполнение упражнений. Формирование

морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики.

Таблица 40 – Развитие и формирование волевых качеств

№ п/п	Принципы развития и формирования волевых качеств
1	Организованность, порядок, дисциплина и известная спортсменам программа УТЗ – важнейшая основа его эффективности.
2	Использовать положительный эмоциональный фон УТЗ.
3	При возможности приглашать для совместных УТЗ более подготовленных спортсменов.
4	Использовать в УТЗ соревновательный метод: прикидки и спортивные соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, силу и т. п.
5	Возможно, шире использовать предметную нацеленность.
6	На очередном УТЗ давать задание: превысить достигнутый рубеж в выполнении какого-либо одного упражнения.
7	Включать хотя бы одно упражнение для выполнения в более трудных и более сложных условиях.
8	Раз в 1, 2 недели включать упражнение, требующее небольшого, но ощутимого риска, или создавать ситуацию для более эффективного проявления смелости и решительности.
9	В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применять время от времени метод «до отказа» (для укрепления мускулатуры, развития выносливости и т. д.).
10	В определенные дни (1 раз в 2, 3 недели) соревновательного периода проводить УТЗ, внутренние спортивные соревнования в условиях, сходных с соревновательными.
11	Когда только возможно, пользоваться возможностями обратной связи.
12	Настраивать спортсменов быть предельно внимательными в ходе каждого УТЗ, подсказывать им, когда надо проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.
13	В УТЗ и беседах чаще приводить примеры бесстрашия спортсменов, их других волевых качеств соответственно задачам УТЗ.
14	Не забывать хвалить спортсменов за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Не упрекать нерешительных спортсменов, еще не обладающих волевыми качествами в требуемой мере. Даже маленький успех заслуживает похвалы.

С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель по спорту должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всю команду и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев, указанных в таблице 41.

Таблица 41 – Упражнения для формирования спортивного коллектива в НП

№ п/п	Название упражнений	Описание упражнений
1	Липучка	<p>Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению команды.</p> <p>Описание игры: все спортсмены двигаются, желательно под быструю музыку. Двое, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного спортсмена «липучки» берут за руку, присоединяя к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Игра заканчивается, когда все пойманы</p>
2	Сороконожка	<p>Цель: научить спортсменов взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению команды.</p> <p>Описание игры: несколько спортсменов (5–10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут разновысотные барьеры и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости</p>
3	Охота на тигра	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Необходимые приспособления: маленькая игрушка (может быть шайба). Описание игры: спортсмены встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до десяти. Пока водящий считает, спортсмены передают друг другу игрушку (шайбу). Когда ведущий заканчивает считать, спортсмен, у которого оказалась шайба, убирает руки с шайбой за спину. Остальные делают точно также. Водящий должен найти игрушку (шайбу). Если он угадал, то водящим становится тот, у которого была игрушка (шайба)</p>
4	«Коллаж хоккейной команды»	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение команды.</p> <p>Спортсменам предлагается создать эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество (форму каждый выбирает свою). Пока спортсмены работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наша команда». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и прикрепляет свою эмблему на общий шаблон. Тренеру в роли ведущего необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – цепочка целой команды, что все отдельные «Я» составляют общее «МЫ». В заключение нужно обсудить, может ли общее «МЫ» существовать без отдельного «Я»</p>

## Окончание таблицы 41

№ п/п	Название упражнений	Описание упражнений
5	Гонка мячей	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочение команды. Количество играющих: 6–16 человек. Инвентарь: два мяча разных цветов.</p> <p>Участники становятся в круг, делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны начинают бросать мячик членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.</p> <p>Игру можно усложнить, если предложить такие условия: капитаны команд оббегают круг и лишь затем передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать.</p> <p>В этой игре спортсмены на практике осваивают навыки командного взаимодействия, основанного на осознании того, что победа команды зависит от каждого ее участника</p>

В таблицах 51–54 приложения 1 представлены рекомендуемые программы психологической подготовки для всех этапов подготовки спортсменов.

## Глава 7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные подходы к тактической подготовке полевых игроков и вратарей подробно представлены в характеристике каждого из этапов многолетней спортивной подготовки.

Игра для спортсмена является одним из основных мотивов и методов УТЗ. Основой успешности в игре является понимание своей роли и роли других участников игры. Именно это понимание выступает в качестве прочного фундамента формирования тактических навыков игры в хоккее с шайбой. Рассматривая последовательность подготовки тактическим навыкам, следует исходить из принципа постепенности и осознанности осваиваемых приемов. В связи с этим рекомендуется следующая последовательность:

1. Освоение индивидуальных тактических действий;
2. Обучение групповым тактическим действиям;
3. Обучение командным тактическим действиям.

При этом следует помнить, что данная последовательность не предполагает освоение индивидуальных и групповых тактических действий только на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. По мере овладения техническими навыками спортсмен совершенствует свои индивидуальные тактические навыки в более сложных условиях (скорости, количество партнеров, соперников и т. п.).

Тренеры-преподаватели по спорту во время подготовки и участия в спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой поперек площадки (1/4, 1/3)

в формате 3×3 должны придерживаться подхода, позволяющего осваивать и совершенствовать простейшие индивидуальные тактические навыки («открыться» на свободный лед, не «отбрасывать» шайбу и др.) и основы групповых взаимодействий.

При постепенном переходе на полную площадку можно переходить к обучению групповым взаимодействиями и основам командных взаимодействий с последующим их совершенствованием. Форсирование тактической подготовки оказывает негативное влияние на техническую оснащенность спортсменов, что может быть следствием большого количества «невынужденных» ошибок при отработке тактических взаимодействий.

В таблицах 1–3 приложения 1 представлены базовые рекомендации по обучению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических навыков в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов, которые корректируются тренером-преподавателем по спорту в зависимости от подготовленности команды и темпов освоения технико-тактических навыков.

Тактическая подготовка вратаря проводится на льду и вне его – с использованием как шайб, так и теннисных мячей. Спортивные игры занимают основное место в тактической подготовке вратаря.

На начальных этапах подготовки тактическим навыкам осуществляется в основном на теоретических занятиях, где вратарей знакомят с особенностями игровой деятельности спортсменов различного амплуа. Затем осуществляется формирование основ игровой деятельности вратаря на базе его технической оснащенности (посредством подготовительных упражнений).

Перечень технико-тактических навыков вратаря в рамках подготовки в СУСУ представлен на рисунке 3 и в таблице 8 приложения 1. Подразумевается, что до начала данных технико-тактических навыков не менее двух лет должно развивать навыки техники передвижения на коньках, относящиеся к возрастным группам 8 лет и младше, совместно с общей группой полевых игроков. По мере освоения отдельных навыков в УТЗ следует включать упражнения на их сопряжение.

## **Глава 8**

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ и УОР, в процессе УТЗ, соревнований, а также в свободное время.

Разрабатывая план воспитательной работы со спортсменами, тренер-преподаватель по спорту должен:

– заранее планировать особенности поведения спортсменов, их учебной и общественной деятельности;



– учитывать все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать их негативное влияние.

Для улучшения работы по нравственному воспитанию следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта и хоккея с шайбой, чтение литературы, встречи с выдающимися людьми, вовлечение спортсменов в общественную работу, укрепление традиций спортивного коллектива (чествование победителей, торжественные приемы в члены сборных команд, посещение кинотеатров, музеев и т. п.), воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию и инвентарю.

Спортивным школам необходимо иметь и постоянно обновлять стенд спортивных достижений, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами-воспитанниками СУСУ за все время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма.

Влияние коллектива на формирование личности спортсмена многообразно. В первую очередь спортсмен под влиянием коллектива начинает любить труд, приобретает самое важное качество человеческой личности – трудолюбие. Практика развития хоккея с шайбой показывает, что очень много талантливых спортсменов, которые так и не смогли добиться высоких спортивных результатов только потому, что не хватило характера и трудолюбия.

Коллектив приучает спортсмена к дисциплине, чувству уважения к старшим, воспитывает тягу к повышению своего образовательного уровня. Стремление заниматься хоккеем с шайбой следует использовать для улучшения их учебы в школе. Систематическая проверка дневников, связь с учителями и родителями.

Главные факторы воспитательной работы:

– личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя по спорту;

– четкая, творческая организация УТП;

– формирование и укрепление коллектива команды;

– правильное моральное стимулирование спортсменов;

– пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

Для спортсменов в возрасте до 10 лет характерна неосознанность, неопределенность интересов и мотивов. В связи с этим одной из важных задач в воспитательной работе является создание стойкого интереса к занятиям хоккеем с шайбой. Для этого можно практиковать коллективные посещения хоккейных матчей, особый интерес вызывают игры их сверстников. При этом тренер-преподаватель по спорту может комментировать игру и обсуждать ее со спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия тренер-преподаватель по спорту получает во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере.

# РАЗДЕЛ IV

## МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

---

---

### Глава 9

#### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Эффективность процесса подготовки в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний, уровня подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности.

Объектом контроля в хоккее с шайбой является содержание УТП, соревновательной деятельности, состояния различных сторон подготовленности (технической, физической, тактической и др.), работоспособности, возможностей функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности, эффективности соревновательной деятельности, качества УТП на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или УТП.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т. д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в спортивных соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание УТП и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную ТН и СН.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки эффективности работы тренера-преподавателя по спорту и развития спортсмена после каждого МКЦ, могут быть проведены во время контрольных УТЗ для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости ТН. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура средств и методов на последующие МКЦ. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику хоккея с шайбой и направленность обследования в группе игровых видов спорта. В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

– текущему контролю за функциональным состоянием организма, контролю переносимости ТН;

– оперативному контролю за физиологической величиной ТН, соответствию выбранной интенсивности;

– определению технической и технико-тактической подготовленности: статистические показатели, характеризующие эффективность процесса технической и тактической подготовки, тактико-технических действий (эффективность передачи, приема, результативность бросков (ударов), потерь шайбы и перехватов и др.);

– моторная плотность;

– разносторонность, стабильность и эффективность технико-тактических действий;

– показатели организации и применения индивидуального (командного) нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

– временные и пространственные характеристики перемещения игроков;

– определению психологического состояния;

– контролю ТН.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

1. Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену с рекомендациями.

2. Выполнение ТН и СН за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену.

3. Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена, включая:

– показатели динамики функционального состояния организма;

– показатели динамики психологического состояния;

– показатели технической и тактической подготовленности;

– характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки получаемого эффекта после каждого этапа спортивной подготовки.

Обычно этапное обследование проводится два, иногда три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

– аэробной подготовленности;

– анаэробной подготовленности;

– физиологической и биомеханической экономичности;

– скоростно-силовой подготовленности;

– силовой подготовленности;

– координационной подготовленности (функции моторного контроля);

– технической подготовленности;

- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;
- выполнения ТН за предшествующий этап подготовки;
- этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивных результатов за прошедший этап (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену).

2. Характеристику выполнения ТН и СН за прошедший этап в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену).

3. Характеристику уровня физической подготовленности.

4. Характеристику уровня морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).

5. Характеристику психологического состояния.

6. Рекомендации и информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических способностей, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один, два раза (чаще в начале и конце годового цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена. Поэтому их иногда называют углубленными медицинскими обследованиями.

Обследование соревновательной деятельности проводится на тех соревнованиях, которые тренеру-преподавателю по спорту и спортсмену представляются наиболее важными. На таких спортивных соревнованиях, как правило, можно сравнить не только полученный спортивный результат с результатами своих соперников, но и оценить вклад различных сторон подготовленности каждого спортсмена в выступление. Так как на спортивных соревнованиях можно пользоваться только бесконтактными средствами контроля, круг параметров сводится к оценке технической (биомеханические параметры – линейные перемещения, скорости, ускорения отдельных звеньев, точки, приближенной к общему центру масс тела, угловых показателей) и тактической подготовленности.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов (по специфическим для хоккея с шайбой модельным характеристикам) и определению степени реализации спортсменом (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных спортивных соревнований с учетом специфики хоккея с шайбой: статистические показатели: тактико-технические действия (передачи, результативность бросков (ударов), потери шайбы, перехваты и др.); время участия в игре, моторная плотность; разносторонность, стабильность и эффективность технико-тактических действий; показатели организации и применения командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите; временные и пространственные характеристики перемещения игроков.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

1. Характеристику уровня подготовленности спортсмена относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

2. Характеристику выступления основных команд-соперников с оценкой их слабых и сильных сторон. Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в МКЦ (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и т. п.) и команды.

## Глава 10

### АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В настоящее время в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1–2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;



- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);
- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);
- воспрепятствование или преследование (действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, «биологический паспорт спортсмена» (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Кодексом – каждый спортсмен обязан выполнять антидопинговые правила соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность.

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, дисквалификацию, временное отстранение, обязательное публичное обнародование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену за нарушение антидопинговых правил, зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершенно это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, что спортсмен не может участвовать ни в каких спортивных соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

– дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве;

– такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах;

– кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсмена, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов. Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – спортсмены (детский и подростковый возраст). С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического развития допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения спортсменов к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у спортсменов первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры «Фэйр Плэй» и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй».
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

## Глава 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- текущее – во время выполнения физической ТН (во время УТЗ);
- срочное – после окончания УТЗ;
- отставленное – в течение часов или нескольких суток после УТЗ.

Динамика восстановительных процессов: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД и ЖЕЛ, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность ТН и СН, так и ее характер.

Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности.

Основные принципы восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к УТЗ в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья:

1. Принцип ургентности (срочности) – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированное решение экспертных вопросов, возможность продолжать УТЗ или выступления на спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой, а также срочная госпитализация (по показаниям). Несоблюдение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена возможности вообще заниматься хоккеем с шайбой.

2. Принцип этапности – использование лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение

этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной подготовки. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена ему разрешают начать УТЗ, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности – использование обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства ЛФК и методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма. Несоблюдение этого принципа не только препятствует всестороннему, полноценному восстановлению организма спортсмена, перенесшего заболевание или повреждение (имеется в виду восстановление не только пораженного двигательного сегмента или органа, но и таких качеств, как скоростная и силовая выносливость, уровень мышечной координации, психологическая устойчивость и др.), но может также послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности – подбор восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) определяющим является не столько характер тренировочной и соревновательной деятельности, сколько его общее состояние. Поэтому объем и интенсивность ТН в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация, тем в более ранние сроки в комплекс восстановительных мероприятий следует включать специальные средства. Двигательная активность спортсмена должна быть построена таким образом, чтобы с первых же дней противостоять снижению общей работоспособности и детренированности.

5. Принцип дозированности – предъявление ТН и СН строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением.

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических способностей и психологических качеств спортсмена.

Применение восстановительных средств основано на соблюдении ряда общих методических положений:

- эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема ТН;

- длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия;

- комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект;

- к средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств врач должен руководствоваться такими рекомендациями:

- после выполнения большой по объему и интенсивности ТН целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами);

- если ТН приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (например, верхних и нижних конечностей, туловища и т. д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т. д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

В процессе восстановительного лечения для поддержания подготовленности спортсмена применяют следующие средства:

- психокоррекцию;

- ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне, тракционная терапия);

- физиотерапевтические процедуры;

- приемы мануальной терапии;

- рефлексотерапия;

- массаж;

- спортивное питание.

Мероприятия и средства восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе УТЗ и выступлений в спортивных соревнованиях по хоккею с шайбой. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование УТЗ, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и



отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

– целесообразное построение одного УТЗ, предполагающее оптимальное сочетание различных ТН и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

– рациональная организация различных межигровых циклов с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих УТЗ.

Педагогические средства восстановления для тренера-преподавателя по спорту являются определяющими в УТП и соревновательном процессе.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации приспособительных и восстановительных процессов в ходе подготовки квалифицированных спортсменов. Но применять их следует в соответствии с динамикой ТН и СН и их состояния.

В подготовительном и соревновательном периодах эти средства в комплексе с витаминами используют только в период значительных ТН и СН (но не в дни сниженной ТН и СН или отдыха). Очень важно подбирать их комплекс индивидуально. Назначение какого-либо препарата – прерогатива врача команды, тренер должен быть информирован об этом.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (души, ванна, бассейн), баню (сауну), физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Восстановительные мероприятия, как правило, планируются на конец тренировочного МКЦ перед днем отдыха. В качестве восстановления обычно используют банные процедуры, общий ручной массаж, гидромассаж. В наиболее напряженные периоды подготовки дополнительно рекомендуется легкая баня (2 захода в парную по 5–10 минут) в середине недели.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Используются тепловые ванны с различными добавлениями (хвойный экстракт, эвкалипт и другие). Температура воды 36–37 градусов, продолжительность принятия ванны 10–15 минут.

Плавание в море, отдых в морской воде – наиболее действенный фактор восстановления. Под воздействием солнца, моря и пропитанного ими воздуха все реабилитационные процессы ускоряются в несколько раз.



Напряженные ТН и СН утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение УТП, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к распорядку дня, труда, УТЗ, отдыха, питания.

В современном хоккее с шайбой в связи с увеличением ТН и СН, сокращением межигровых интервалов до 1, 2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает важное значение.

Восстановительные мероприятия в хоккейных командах проводятся главным образом в двух направлениях:

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему матчу;

- в повседневном УТП в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, связанного с неотъемлемой его частью – утомлением.

Период отдыха и восстановления столь же важен для результативности физической подготовки, как и для всего УТП в целом.

Говоря о средствах восстановления, восстановительных мероприятиях, ускорении восстановления, необходимо иметь в виду относительность этих понятий. Все виды воздействия восстановительного характера являются для организма дополнительными раздражителями, которые дают дополнительную ТН на другие системы и органы. Поэтому использование различных факторов, ускоряющих восстановительные процессы, должно быть планомерным и всесторонне обоснованным.

Конечным результатом реабилитационных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма в целом, не существует единых средств восстановления.

По результатам углубленного медицинского обследования, этапного комплексного обследования, текущего обследования разрабатываются конкретные рекомендации по характеру объема и содержания подготовки, лечебно-профилактическим мероприятиям и применению профилактических и восстановительных средств.

## **РАЗДЕЛ V**

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

---

---

Спортсмены СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по хоккею с шайбой для проведения УТЗ и спортивных соревнований в НП и УТ.

Спортсменам необходимо уметь самостоятельно проводить разминку и учебно-тренировочные занятия по ОФП и СФП, обучать основным техническим приемам.

В рамках судейской практики спортсменам необходимо хорошо знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить соревнования по хоккею с шайбой. Спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (хоккей с шайбой).

## **РАЗДЕЛ VI**

# **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

---

К УТЗ по хоккею с шайбой допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья.

Во время проведения УТЗ по хоккею с шайбой возможны: травмы при применении силовых приемов, обморожения или переохлаждения (на открытых площадках), травмы при падениях на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, рассечения, порезы и др.

При проведении УТЗ необходимо соблюдать правила техники безопасности, установленные объемы и содержание ТН и отдыха, а также правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Запрещается выходить на лед без разрешения тренера-преподавателя по спорту.

Спортсмены, не выполняющие или нарушающие требования по технике безопасности, немедленно отстраняются от УТЗ до повторного прохождения инструктажа. После проведения инструктажа по технике безопасности спортсмены получают допуск к УТЗ.

Требования техники безопасности перед началом УТЗ.

В раздевалке соблюдать порядок и дисциплину.

Перед выходом на лед необходимо проверить наличие полного комплекта хоккейной формы и спортивного инвентаря.

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

Проверить место занятий и качество льда.

Во время заливки и подготовки льда спортсмены не должны находиться на ледовом стадионе, выход спортсменов на лед осуществляется только под руководством тренера-преподавателя по спорту и только в том случае, когда льдоуборочный комбайн покинул ледовую площадку, калитки (выхода на ледовую арену) должны быть закрыты на защелку.

На ледовой площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время УТЗ.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя по спорту. Без разрешения тренера-преподавателя по

спорту запрещается уходить с ледовой площадки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Необходимо проведение разминки перед УТЗ в соответствии с задачами этого занятия.

На первых УТЗ следует научить спортсменов специализированным приемам самостраховки, учитывающим особенности хоккея с шайбой.

Во время УТЗ запрещается жевать жевательные резинки и употреблять пищу. Исключение составляет вода, которая должна находиться на скамейке запасных, а пить ее можно только с разрешения тренера-преподавателя по спорту.

Неукоснительно соблюдать правила игры.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В случае, если у спортсмена возникли проблемы с хоккейной формой или инвентарем, следует сразу покинуть ледовую площадку в сопровождении тренера-преподавателя по спорту и устранить проблему. Только после этого можно продолжить УТЗ.

При плохом самочувствии прекратить УТЗ и сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту.

При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель по спорту обязан немедленно сообщить администрации СУСУ или УОР и составляется соответствующий акт.

Требования безопасности по окончании УТЗ.

После окончания УТЗ необходимо:

- снять хоккейную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## РАЗДЕЛ VII

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

---

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по хоккею с шайбой и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении УТП:

1. Азбука хоккея – ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь ; Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2011. – 360 с.

2. Боумэн, С. Искусство руководить командой во время матча / С. Боумэн. – М. : Городец, 2011. – 64 с.

3. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А.Ю. Букатин, В.М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

4. Грецки, У. Уэйн Грецки. Звезды зарубежного спорта / У. Грецки, Д. Тейлор. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 104 с.

5. Дневник вратаря – ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2011. – 176 с.

6. Дэвидсон, Р. Играй в хоккей лучше всех. Тактики, стратегии и лайфхаки от лучших команд / Р. Дэвидсон ; вступ. Рона Мак Лина ; [пер с англ. А. Качалова]. – М. : Эксмо, 2019. – 144 с.

7. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: монография / В.Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.

8. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.

9. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств : учеб.-метод. пособие / В.Н. Коновалов, Д.А. Бернатовичюс, А.И. Табаков, А.Н. Мартыненко, В.А. Блинов. – Омск, СибГУФК, 2020. – С. 133–157.

10. Курбацкий, А.П. Последовательность обучения технике хоккея с шайбой / А.П. Курбацкий, А.Н. Мартыненко, П.А. Фридрих // Мир спорта. – Минск, 2022. – № 1 (86). – С. 51–54.

11. Мартыненко, А.Н. Алгоритм обучения приемам самостраховки юных хоккеистов / А.Н. Мартыненко, В.Н. Коновалов, А.С. Таратухин // Омский научный вестник. Серия : Общество. История. Современность. – Омск, 2015. – № 1 (135). – С.166.

12. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебное пособие / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

13. Михно, Л.В. Стретчинг в профилактике спортивного травматизма хоккеистов / Л.В. Михно, В.В. Трунин, А.В. Хорозов. – СПб. : НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – 68 с.
14. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров по подготовке вратарей / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – С. 18, 25, 26–30, 51–53, 58.
15. Никонов, Ю.В. Двигательная активность высококвалифицированных хоккеистов в играх / Ю.В. Никонов // Мир спорта. – 2012. – № 1 (46). – С. 20–24.
16. Никонов, Ю.В. Комплексный тест для оценки специальной работоспособности квалифицированных хоккеистов различного амплуа / Ю.В. Никонов // Мир спорта. – 2011. – № 4 (45). – С. 29–34.
17. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В. Никонов. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 220 с.
18. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2003. – 352 с.
19. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.
20. Никонов, Ю.В. Хоккей с шайбой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов. 3-е изд. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 134 с.
21. Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.
22. 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.
23. Олехнович, С. Руслан Салей. Просто лучший / С. Олехнович. – Минск : Медисонт, 2012. – 234 с.
24. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – С. 271–272.
25. Полянчиков, Д.В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.В. Полянчиков. – Омск, 2006. – 154 с.
26. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «А». – М. : Человек, 2012. – 64 с.
27. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «В». – М. : Человек, 2012. – 79 с.
28. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «С». – М. : Человек, 2012. – 83 с.
29. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей» Практическое руководство для тренеров. Ступень «D». – М. : Человек, 2012. – 81 с.



30. Пучков, Н.Г. Курс лекций по теории и методике хоккея / Н.Г. Пучков, В.В. Шилов. – СПб. : ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. –128 с.
31. Раззаков, Ф.И. Анатолий Тарасов. Битва железных тренеров (Легенды нашего спорта)» / Ф.И. Рассказов. – М. : Алгоритм, 2014. – 320 с.
32. Раззаков, Ф.И. Валерий Харламов. Легенда № 17 (Легенды нашего спорта) / Ф.И. Рассказов. – М. : Эксмо, Алгоритм, 2013. – 288 с.
33. Рейзер, Л.Ю. Аркадий Чернышев / Л.Ю. Рейзер. – 2-е изд. – М. : Молодая гвардия, 2020. – 335 с.
34. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
35. Стамм, Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее / Л. Стамм; пер. с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимп. лит., 2013. – 280 с.
36. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.] ; под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Юрайт, 2021. – 367 с.
37. Твист, П. Хоккей: теория и практика / П. Твист. – М. : Астрель АСТ, 2006. – 288 с.
38. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2006. – 101 с.
39. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.
40. Юшкин, С.В. Психофизиологические основы успеха в хоккее детей 5–10 лет: учебно-методическое пособие / С.В. Юшкин [и др.]. – Уфа : Аэрокосмос и Ноосфера, 2007. – 136 с.
41. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. – М. : Спорт, 2020. – 19 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**к учебной программе**  
**по хоккею с шайбой**

Таблица 1 – Обучение приемам индивидуальной тактики в системе многолетней подготовки

№ п/п	Тактические приемы	НП		УТ							СПС			ВСМ	
				начальной специализации			углубленной специализации								
		2	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3–6	весь период	
1.1	Понятие свободный лед. Свободная зона.	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.2	Понятие «открыться» на свободный лед	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.3	Опека игрока (контроль игрока и его клюшки)		о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.4	Понятие обманное движение клюшкой, головой, плечами, коньками	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.5	Умение освободиться от опеки (игра на опережении)		о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.6	Умение контролировать (удерживать) шайбу в условиях силового противодействия соперника 1-1				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.7	Умение создать ситуацию 2 в 1 (комбинация «скрещивание»)			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.8.	Умение играть 1 в 2 при выходе соперника на ворота (отбор шайбы перехватом)			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.9.	Умение «направить» игрока соперника (комбинация «стенка»)				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
1.10	Понятие «сильный» борт (сторона), «слабый» борт (сторона)				о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.11	Позиция (амплуа) игрока – крайний нападающий, центральный нападающий, защитник и его функции				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
1.12	Понятие «оттолкнуться от партнера» игра в «стенку»			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.13	Атакующие действия без шайбы (смена игрока по ходу игры)			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
1.14	Единоборство с вратарем		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.15	Ситуация 1 в 0 (ведение, обводка и бросок (добивание))	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с

Таблица 2 – Приемы групповой тактики в системе многолетней подготовки

№ п/п	Тактические приемы	УТ							СПС			ВСМ	
		начальной специализации			углубленной специализации				1	2	3–6		
		1	2	3	4	5	6	7				1	2
1	Групповая тактика выход из зоны защиты												
1.1	Индивидуальный выход из зоны защитником		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.2	Широкий перепас защитник защитнику – пас нападающему на борт			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.3	Широкий перепас защитник защитнику – пас нападающему в центр		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.4	Смена мест защитника с шайбой и защитника с «пятак» «реверс»			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.5	Смена мест защитника с шайбой и центрального нападающего с пятака «реверс»				о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.6	Подключение защитника с «пятак»			о	о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.7	Выход из зоны против системы 1-2-2 (треугольник атакующих действий)						о	о	о	с	с	с	с
1.8	Выход из зоны против системы 1-3-1 (комбинация «карусель»)						о	о	о	с	с	с	с
1.9	Выход из зоны против системы 2-1-2 (через крайних нападающих)				о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.10.	Развитие атаки передачей на партнера вперед (контролируемый выход из зоны «раскат»)						о	о	о	с	с	с	с
1.11	Прохождение средней зоны против системы 0-5						о	о	о	с	с	с	с
2	Игра в неравночисленных составах												
2.1	Игра в численном большинстве												
2.1.1	Изучение построения системы игры «ромб» 1-3-1 при игре 5-4 и 5-3				о	о	о	с	с	с	с	с	с
2.1.2	Изучение построения системы игры «конверт» 2-1-2 при игре 5-4 и 5-3				о	о	о	с	с	с	с	с	с
2.1.3	Перестроение из системы 1-3-1 «ромб» в систему 2-1 «конверт» и обратно при игре 5-4 и 5-3					о	о	о	с	с	с	с	с
2.1.4	Контролируемый выход из зоны при игре 5-4						о	о	о	с	с	с	с
2.1.5	Контролируемый выход из зоны при игре 5-3						о	о	о	с	с	с	с

## Окончание таблицы 2

№ п/п	Тактические приемы	УТ							СПС			ВСМ	
		началь- ной спе- циали- зации			углуб- ленной специали- зации				1	2	3- 6		
		1	2	3	4	5	6	7				1	2
2.2	Игра в численном меньшинстве												
2.2.1	Система игры при начале атаки соперника со своей зоны 1-1-2 и 1-3						о	о	о	с	с	с	с
2.2.2	Построение игры в зоне обороны против системы 1-3-1 «ромб»				о	о	о	о	с	с	с	с	с
2.2.3	Построение игры в зоне обороны против системы «конверт» 2-1-2				о	о	о	о	с	с	с	с	с

Таблица 3 – Приемы командной тактики в системе многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Тактические приемы	УТ							СПС			ВСМ
		начальной специализации			углубленной специализации				1	2	3–6	
		1	2	3	4	5	6	7				1
1	В зоне обороны											
1.1	Возврат в зону обороны – расположение игроков		о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
1.2	Понятие «позиционная оборона» (расположение игроков и их функции)		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.3	Понятие «зональная оборона»		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.4	Понятие «персональная оборона»		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.5	Понятие «смешанная оборона»		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.6	Понятие «спаренный отбор»			о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.7	Контроль шайбы за воротами соперника			о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.8	Создание численного преимущества в углу площадки 2-1; 3-2			о	о	о	с	с	с	с	с	с
1.9	Переход из обороны в атаку (ближний борт, дальний борт, центр)			о	о	о	о	с	с	с	с	с
1.10	Система игры на вбрасывании и в зоне обороны			о	о	о	о	с	с	с	с	с
2	В нападении атака сходу											
2.1	Атака без численного преимущества			о	о	о	с	с	с	с	с	с
2.2	Атака сходу 2 в 1			о	о	о	с	с	с	с	с	с
2.3	Атака сходу 3 в 2			о	о	о	о	с	с	с	с	с
2.4	Атака сходу с использованием 4-го игрока «задержка атаки»			о	о	о	о	с	с	с	с	с
3	«Позиционная атака»											
3.1	Понятие «треугольник» и «вершина»			о	о	о	с	с	с	с	с	с
3.2	Использование «вертушки–колесо»				о	о	о	с	с	с	с	с
3.3	Игра с «ближней», «дальней» штанги, понятие смена фланга атаки, ширина и глубина атаки					о	о	с	с	с	с	с
3.4	Игра на «пятак» закрывание вратаря, подправление, добивание					о	о	о	с	с	с	с
3.5	Игра на «сменах мест»			о	о	о	с	с	с	с	с	с
3.6	Взаимодействие нападающего с защитниками				о	о	о	с	с	с	с	с

№ п/п	Тактические приемы	УТ							СПС			ВСМ	
		начальной специализации			углубленной специализации				1	2	3-6		
		1	2	3	4	5	6	7				1	2
3.7	Взаимодействие в треугольнике на синей линии защитник-защитник нападающий на «вершине»					о	о	с	с	с	с	с	с
3.8	Система игры на вбрасывании в зоне атаки				о	о	о	с	с	с	с	с	с
4	Отбор шайбы в зоне атаки												
4.1	Функция первого игрока при отборе шайбы				о	о	о	с	с	с	с	с	с
4.2	Система 1-2-2 по нейтральной шайбе					о	о	о	с	с	с	с	с
4.3	Система 2-1-2 по нейтральной шайбе					о	о	о	с	с	с	с	с
4.4	Система 1-1-3 по нейтральной шайбе						о	о	о	с	с	с	с
4.5	Система 1-3-1 по нейтральной шайбе					о	о	о	о	с	с	с	с
4.6	Система 1-2-2, 1-3-1, 1-1-3 при контролируемом раскате соперника							о	о	с	с	с	с
5	Отбор шайбы в средней зоне												
5.1	Система 1-2-2				о	о	о	о	с	с	с	с	с
5.2	Система 1-4						о	о	о	с	с	с	с
5.3	Система 1-3-1				о	о	о	о	с	с	с	с	с
5.4	Система 1-1-3							о	о	с	с	с	с
5.5	Система 2-1-2				о	о	о	о	с	с	с	с	с
5.6	Система 0-5							о	о	с	с	с	с
5.7	Система игры на вбрасывании в средней зоне				о	о	о	о	с	с	с	с	с
6	Игра на возврате атака с ходу соперника												
6.1.	Взаимодействие догоняющего (направляющего игрока) и встречающего игрока в средней зоне и на входе в зону обороны				о	о	о	о	с	с	с	с	с
6.2	Игра на возврате при атаке 2-1 соперника				о	о	о	о	с	с	с	с	с
6.3	Игра на возврате при атаке 3-1 соперника				о	о	о	с	с	с	с	с	с
6.4	Игра на возврате при атаке 3-2 соперника				о	о	о	с	с	с	с	с	с
6.5	Игра на возврате с численным преимуществом догоняющих				о	о	о	о	с	с	с	с	с
6.6	Игра 2 в 3 без догоняющего					о	о	о	с	с	с	с	с



Таблица 4 – Технические приемы передвижения на коньках для НП

№ п/п	Технические приемы	Этап НП		
		1	2	3
<b>ВНЕ ЛЬДА</b>				
1	Передвижение на коньках по резиновой дорожке лицом и спиной вперед, боком, на носках, на пятках, с пятки на носок, на внешних и внутренних ребрах, пятка к пятке, носок к носку и др.	о		
2	Перенесение веса с ноги на ногу на месте (выпады)	о	о	
3	Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения и вставания)	о	о	о
4	Основная стойка (посадка) на месте, глубокий присед, приседания, приседание на внешних ребрах, стойка на одной ноге на месте, на носках, на пятках, с пятки на носок и др.	о	о	
<b>НА ЛЬДУ</b>				
5	Скольжение с глубокими приседаниями на двух ногах лицом и спиной вперед	о	о	с
6	Скольжение в основной стойке лицом и спиной вперед	о	о	о
7	Скольжение на одном коньке лицом и спиной вперед	о	о	с
8	Вставание в основную стойку из различных положений (с колен, с груди и живота, со спины)	о	о	о
9	Обучение приемам самостраховки и хоккейной акробатики (падения, кувырки, перевороты)	о	о	о
10	Скольжение на одной ноге с отталкиванием второй («самокат»)	о	о	о
11	Скольжение на двух ногах с попеременным отталкиванием левой и правой ногой («самокат»)	о	о	о
12	Скольжение на двух ногах с перемещением веса с ноги на ногу лицом и спиной вперед	о	о	о
13	Скольжение на двух ногах, неотрывая коньков от льда лицом и спиной вперед	о	о	о
14	Отталкивание внутренними ребрами по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед	о	о	о
15	Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внутреннем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед	о	о	о
16	Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька лицом и спиной вперед	о	о	о
17	Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах (прокатом) лицом и спиной вперед	о	о	о
18	Скольжение по дуге (поворот) и по кругу на двух ногах «корабликом»		о	о
19	Торможение одной ногой без поворота туловища – «полуплугом» лицом и спиной вперед	о	о	о
20	Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом» лицом и спиной вперед	о	о	о
21	Старт с места лицом (V-образный) с последующим и разгоном		о	о
22	Отталкивание для движения спиной вперед (с-отталкивание)		о	с
23	Бег широким скользящим шагом	о	о	о

## Окончание таблицы 4

№ п/п	Технические приемы	Этап НП		
		1	2	3
24	Пивот: переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по прямой		о	о
25	Скольжение с выпадами, глубокими приседаниями на одной и двух ногах, попеременные опускание на одно и два колена лицом и спиной вперед		о	о
26	Сочетание отталкивание внешними и внутренними ребрами коньков по прямой и по виражу (с-толчки) лицом и спиной вперед		о	о
27	Бег по дуге и по кругу скрестными шагами лицом и спиной вперед		о	о
28	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежкой) лицом и спиной вперед		о	о
29	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах лицом и спиной вперед		о	о
30	Старты лицом и спиной вперед, боком со скрестными шагами			о
31	Прыжки толчком одной и двумя ногами лицом и спиной вперед			о
32	Переход от движения лицом вперед к движению спиной вперед по дуге и по кругу с использованием кораблика и с-отталкивания			о
33	Крутой вираж лицом и спиной вперед с использованием притормаживаний			о
34	Бег лицом широким скользящим шагом с шайбой		о	о
35	Скольжение с выполнением «финтов» и обманных движений ногами и корпусом			о

Таблица 5 – Технические приемы самостраховки и хоккейной акробатики в системе многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Технические приемы	НП			УТ							СПС			ВСМ
					начальной специализации			углубленной специализации							
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3–6	весь период
1	Самостраховка падением: вперед, назад, в стороны (колени, грудь, спина и т. д.)	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2	Вставание из положений: лежа на груди, на спине и на боку	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
3	Самостраховка кувырком через плечо: вперед, назад, перекатом в стороны		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
4	Самостраховка падением на борт, остановкой перед бортом, столкновением с бортом			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с

Таблица 6 – Технические приемы владения клюшкой и шайбой в системе многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Технические приемы	НП			УТ							СПС			ВСМ
					начальной специализации			углубленной специализации							
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3– 6	весь период
1	Основные способы хвата клюшки		о	о											
<b>I. ВЕДЕНИЕ</b>															
2	Коньками		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
3	Не отрывая крюка		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
4	Толчками		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
5	С переносом через			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– колечко, мячики, облегченные шайбы			о	о										
	– стандартными шайбами					о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
	– утяжеленными шайбами							о	о	с	с	с	с	с	с
6	Короткое		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
7	Широкое		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
<b>II. ПЕРЕДАЧИ И ОСТАНОВКИ</b>															
8	Броском		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
9	Подкидкой		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
10	Ударом				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
11	С удобной и с неудобной стороны		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
12	Коньком			о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
13	Рикошетом от борта			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
14	Подпуском		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
15	Оставлением				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
16	На свободное место				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
<b>III. БРОСКИ</b>															
17	Длинным разгоном (заметающий)		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
18	Коротким разгоном (кистевой)		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
19	С удобной и неудобной стороны		о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
20	Удар с длинным замахом («щелчок»)			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
21	Удар с коротким замахом («щелчок»)				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Технические приемы	НП			УТ							СПС			ВСМ
					начальной специализации			углубленной специализации							
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3-6	весь период
22	Подкидка		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
23	Добивание				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
24	Подставление (подправление)				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
25	С подбиванием					о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
<b>IV. ОБВОДКА</b>															
26	Длинная			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
27	Под клюшку			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
28	«Улитка»		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
29	Убиранием шайбы «под себя» концом крюка			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
30	Рикошетом от борта			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
31	Укрывание шайбы туловищем (силовая)				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
32	Через клюшку перебрасыванием			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
<b>V. ФИНТЫ</b>															
33	Туловищем и головой (показал в одну – ушел в другую)			о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
34	Смена темпа и ритма			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
35	Ведение шайбы одной рукой с ускорением		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
36	Клюшка – конек – клюшка (А.Фирсов)				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
37	Ложный бросок (передача)				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
38	Финт П.Дацюка						о	о	с	с	с	с	с	с	с
39	Комбинированные						о	о	с	с	с	с	с	с	с
<b>VI. ОТБОР ШАЙБЫ</b>															
40	Перехват:		о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– клюшкой			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– коньком					о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
	– рукой						о	о	с	с	с	с	с	с	с
	– туловищем						о	о	с	с	с	с	с	с	с

## Окончание таблицы 6

№ п/п	Технические приемы	НП			УТ							СПС			ВСМ
					начальной специализации			углубленной специализации							
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3– 6	весь период
41	Выбивание:		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– в стойке				о										
	– в выпаде				о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– в падении			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
42	Подбивание			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
43	Прижимание			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
44	Силовым единоборством:			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– прижимание			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
	– толчком				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
	– остановка			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
<b>VII. ВБРАСЫВАНИЯ</b>															
45	вперед			о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
46	назад			о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
47	скоростное		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
48	силовое				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с

Таблица 7 – Критерии оценки кандидатов в хоккейные вратари

1	Желание быть вратарем
2	Умения и навыки, проявляемые в подвижных и спортивных играх и близкие к навыкам хоккейного вратаря (защита ворот, фишек, ловля, отбивание и др.)
3	Обучаемость вышеуказанным навыкам и индивидуальная динамика прироста подготовленности
4	Быстрота реакции, быстрота и точность мышления, распределения и переключения внимания
5	Морально-волевые качества: смелость и решительность, самостоятельность и ответственность

Таблица 8 – Техничко-тактические приемы игры вратаря в системе многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Техничко-тактические приемы	НП		УТ							СПС			ВСМ
				начальной специализации			углубленной специализации							
		2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3–6	весь период
1	Стойка вратаря													
1.1	Средняя стойка (основная)	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.2	Низкая стойка				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
1.3	Высокая стойка							о	о	с	с	с	с	с
1.4	Баттерфляй	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.5	Сплит	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.6	Стойка на одном колене около штанги		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
1.7	Реверс около штанги					о	о	о	с	с	с	с	с	с
2	Передвижение на коньках													
2.1	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.2	Скольжение на двух коньках, не отрывая лезвия ото льда	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.3	Широкий скользящий шаг	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.4	Короткий (ударный) шаг	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.5	Спиной вперед	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.6	Поперечное переступание (приставной шаг)	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.7	Поперечное скольжение	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.8	Т-образное отталкивание	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.9	Торможения плугом	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
2.10	Торможения полуплугом	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
3	Передвижения на щитках													
3.1	Перекат		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
3.2	Слайд сидя в сплите	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
3.3	Слайд сидя в сплите с переходом обратно в сплит		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
3.4	Развороты на щитках под различными углами			о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
3.5	Реверс					о	о	о	с	с	с	с	с	с



Продолжение таблицы 8

№ п/п	Технико-тактические приемы	НП		УТ							СПС			ВСМ
				начальной специали- зации			углубленной специали- зации							
		2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3- 6	весь период
4	Игра в воротах													
4.1	Перемещения от штанги к штанге (т-образный, приставной, пережат, реверс)	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
4.2.	Техника игры у штанги (стойка на одном колене, реверс)		о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5	Техника ловли и отбивания шайбы													
5.1	Ловля шайбы ловушкой	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5.2	Отбивание шайбы блином	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5.3	Отбивание шайбы клюшкой	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5.4	Отбивание шайбы туловищем			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5.5	Отбивание шайбы щитками	о	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
5.6	Ловля шайбы на корпус				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
5.7	Прижимание шайбы ко льду	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
6	Техника владения клюшкой													
6.1	В одной руке	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
6.2	В двух руках			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.3	В двух руках обратным хватом			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.4	Ведение шайбы				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
6.5	Передача шайбы удобной стороной			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.6	Передача шайбы неудобной стороной			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.8	Бросок шайбы удобной стороной			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.9	Бросок шайбы неудобной стороной			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
6.10	Выбивание шайбы клюшкой				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
7	Индивидуальная тактика													
7.1.	Перемещения по линии ворот на коньках	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
7.2	Перемещения по линии ворот на щитках		о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с

## Окончание таблицы 8

№ п/п	Технико-тактические приемы	НП		УТ							СПС			ВСМ
				начальной специали- зации			углубленной специали- зации							
		2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3- 6	весь период
7.3	Перемещения в площади ворот на коньках	о	о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с	с
7.4	Перемещения в площади ворот на щитках			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.5	Определение угла атаки ворот				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
7.6	Выбор оптимальной дистанции относительно атакующего игрока			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.7	Ловля и отбивания шайбы после броска			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.8	Ловля и отбивания шайбы после подставления / подправления			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.9	Ловля и отбивания шайбы после броска в одно касание			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.10	Выходы за пределы площади ворот			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.11	Ситуация 1-в-0 / штрафной бросок			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
7.12	Ситуация 2-в-0			о	о	о	с	с	с	с	с	с	с	с
8	Групповая тактика													
8.1	Взаимодействие с полевыми игроками в зоне обороны				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.2	Ситуация 1-в-1				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.3	Ситуация 2-в-1				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.4	Ситуация 3-в-1				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.5	Ситуация 2-в-2				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.6	Ситуация 3-в-2				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с
8.7	Ситуация 3-в-3				о	о	о	с	с	с	с	с	с	с

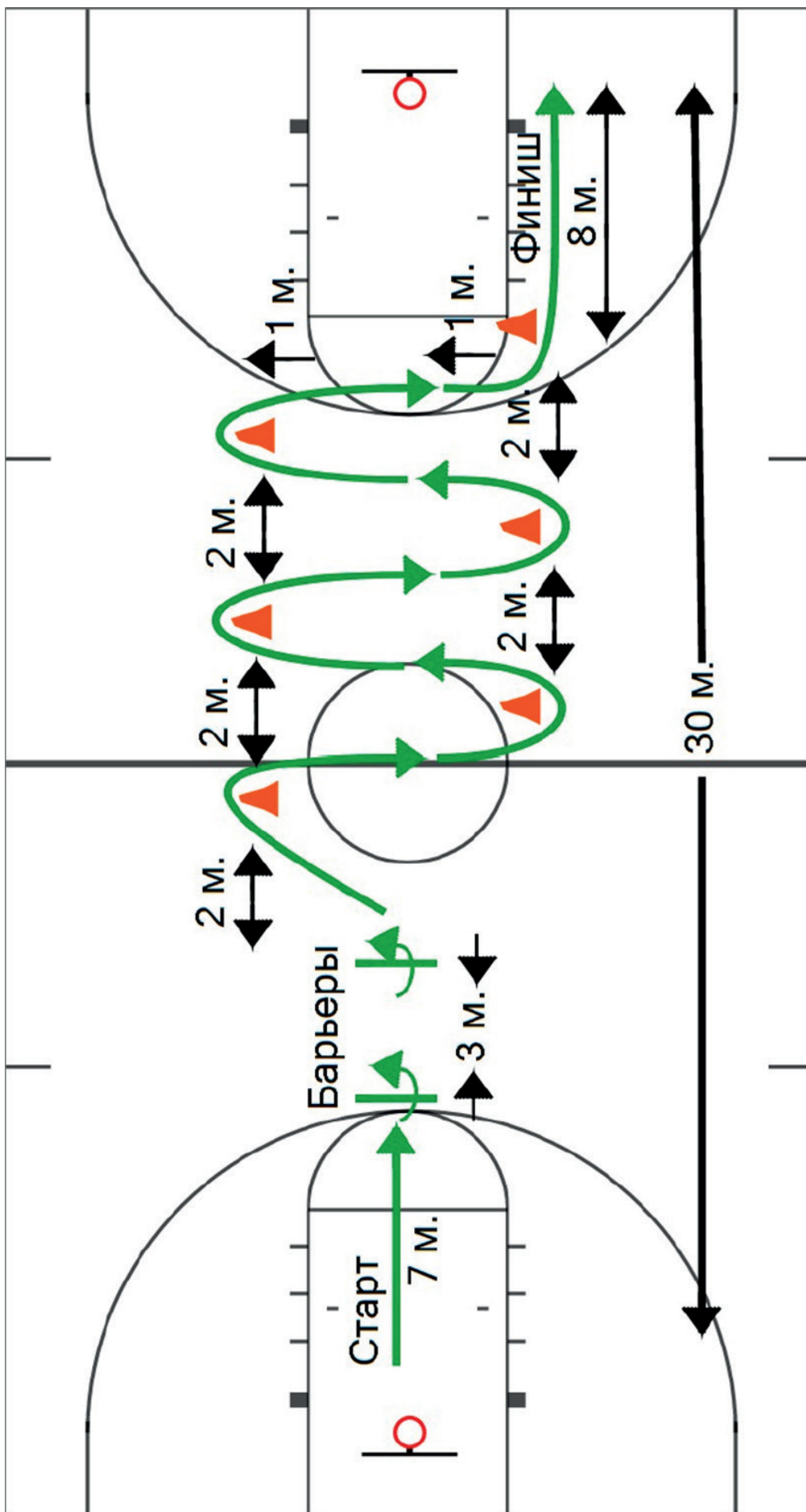


Рисунок 1 – Комплексный тест (7–18 лет и старше)

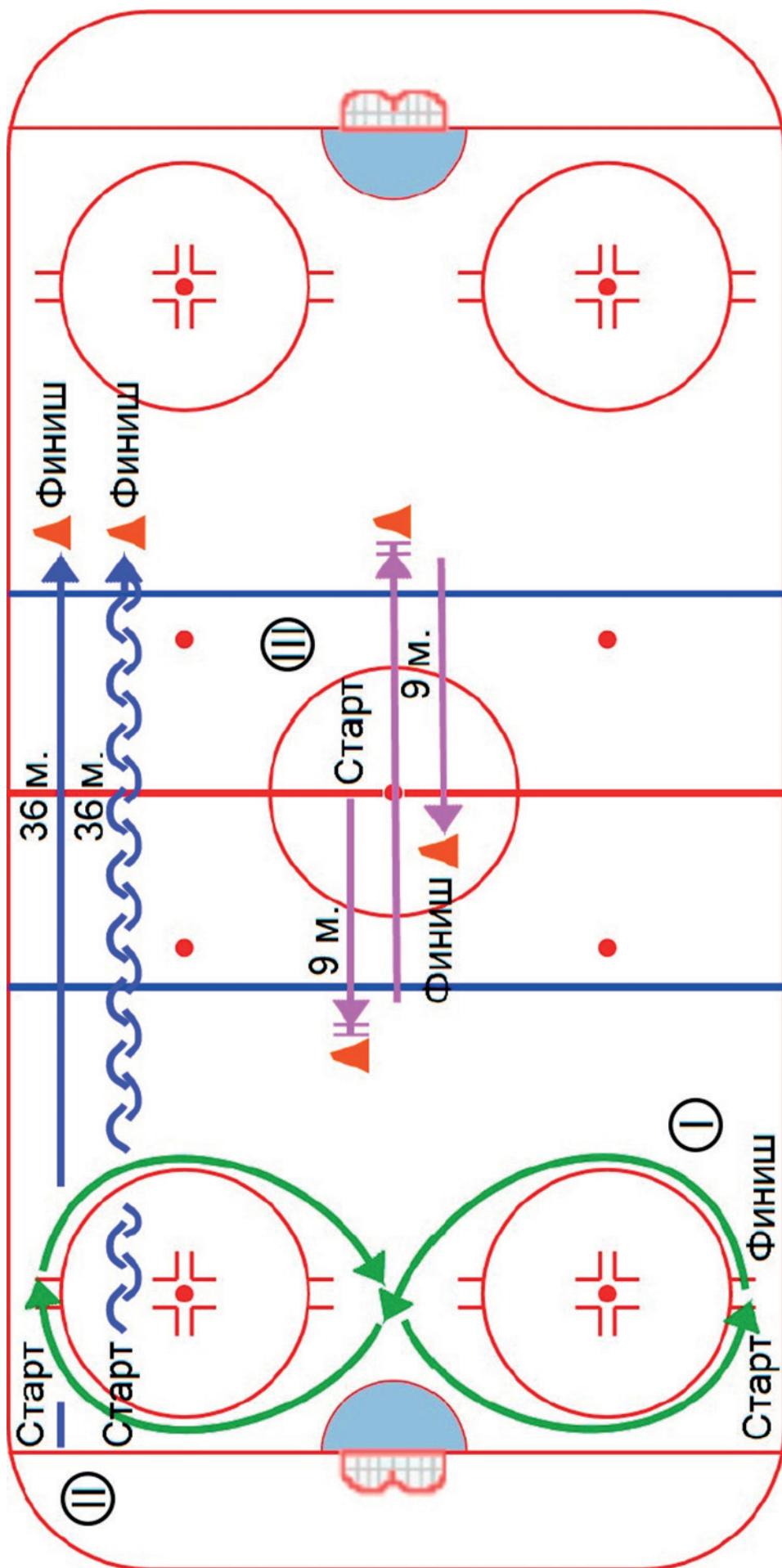


Рисунок 2 – Контрольные испытания технической и СФП

Таблица 9 – Контрольно-переводные нормативы ОФП, СФП и технической подготовленности спортсменов НП (1-го года подготовки)

Тесты (контрольно-переводные нормативы)		НП-1
Общей физической подготовленности		
Бег на 20 м с высокого старта, с		4,59
Прыжок в длину с места, см		139,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз		23
Челночный бег 4×9 м		12,13
Специальной физической подготовленности и технике		
Бег на коньках 20 м, с		4,59
Бег на коньках спиной вперед 20 м, с		6,78
Челночный бег на коньках 6×9 м, с		16,93

Таблица 10 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности спортсменов НП (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	7	8	9–10	11–12	13
2	Динамометрия левой кисти, кг	7	8	9–10	11–12	13
3	Бег на 30 м, с	6,2	6,1–6,0	5,9–5,8	5,7–5,6	5,5
4	Бег на 60 м, с	12,1	12,0–11,9	11,8–11,5	11,4–11,1	11,0
5	Бег на 1000 м, без учета времени	–	–	–	–	–
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	15	16–18	19–20	21–23	24
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	15	16–18	19–24	25–27	28
8	Комплексный тест, с	19,8	19,7–19,3	19,2–18,8	18,7–18,5	18,4
9	Прыжок в длину с места, см	127	128–131	132–137	138–141	142
10	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,9	7,8–7,5	7,4–7,2	7,1–7,0	6,9
11	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	10,9	10,8–10,5	10,4–10,2	10,1–9,9	9,8
12	Челночный бег на коньках 9 м+18 м+9 м, с	10,9	10,8–10,5	10,4–10,1	10,0–9,5	9,4
13	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	15,0	14,9–13,9	13,8–12,9	12,8–11,9	11,8
14	Бег по «восьмерке» вправо без шайбы, с	15,1	15,0–14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	11,9

Таблица 11 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности спортсменов НП (3-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	9–10	11–12	13–14	15–16	17
2	Динамометрия левой кисти, кг	8–9	10–11	12–13	14–15	16
3	Бег на 30 м, с	6,1	6,0–5,9	5,8–5,6	5,5–5,4	5,3
4	Бег на 60 м, с	11,6	11,5–11,3	11,2–11,1	11,0–10,6	10,5
5	Бег на 1000 м, без учета времени	–	–	–	–	–
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	24	25–27	28–30	31–33	34
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	19	20–22	23–25	26–29	30
8	Комплексный тест, с	18,1	18,0–17,6	17,5–17,3	17,2–16,6	16,5
9	Прыжок в длину с места, см	140	141–145	146–148	149–154	155
10	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	7,2	7,1–6,9	6,8–6,7	6,6–6,3	6,2
11	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	9,4	9,3–9,2	9,1–9,0	8,9–8,4	8,3
12	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,9	9,8–9,6	9,5–9,1	9,0–8,7	8,6
13	Бег по «восьмерке» влево без шайбы, с	13,7	13,6–12,9	12,8–12,1	12,0–11,3	11,2
14	Бег по «восьмерке» в право без шайбы, с	13,8	13,7–13,0	12,9–12,2	12,1–11,4	11,3



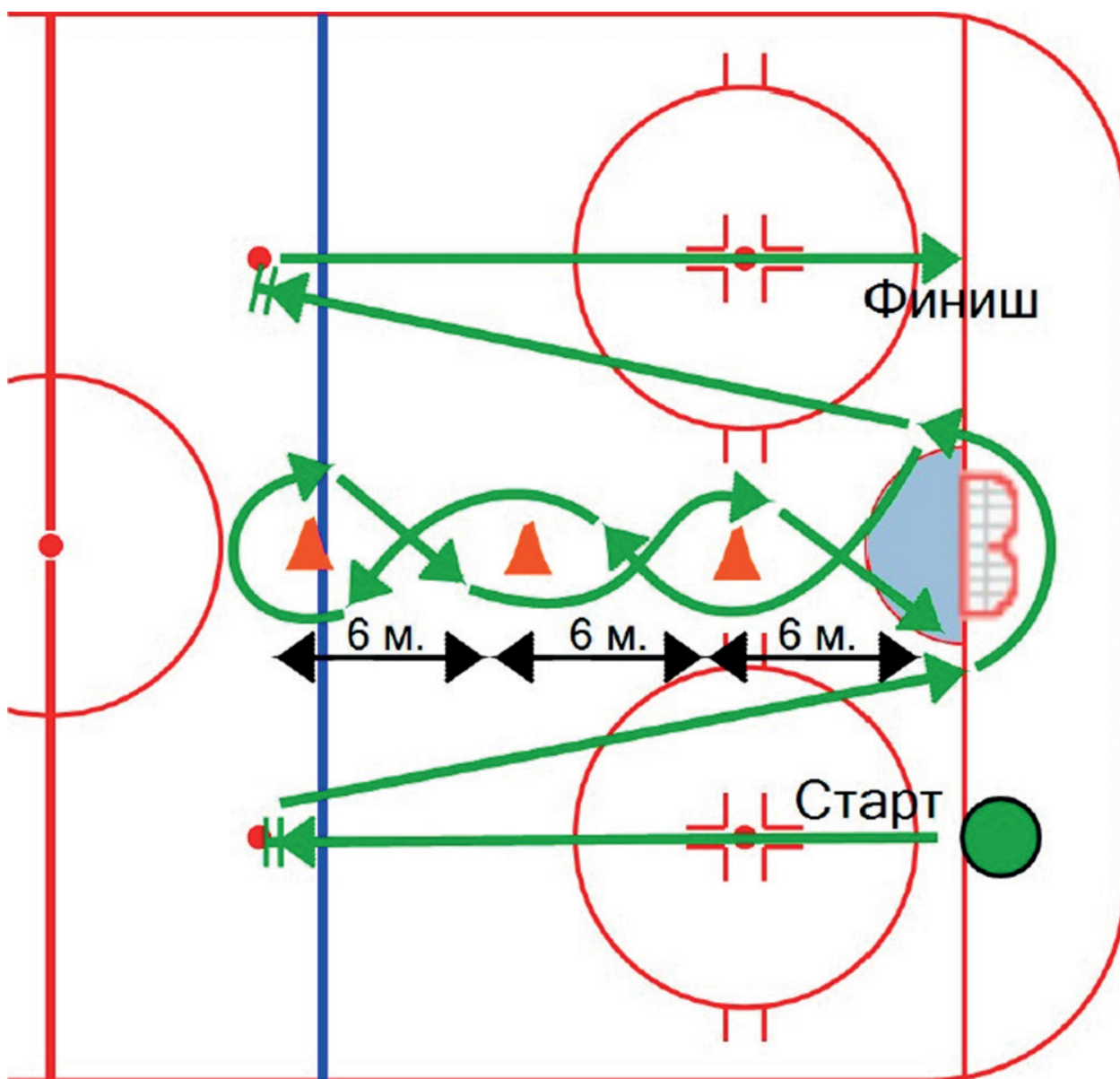


Рисунок 3 – «Малый слалом»

Таблица 12 – Протокол экспертной оценки показателей технической подготовленности спортсменов

№ п/п	Показатели	Баллы
<b>Стойка на месте и в движении</b>		
1	Взгляд вперед, спина прямая и плечи расправлены	1/0
2	Клюшка удерживается хоккейным хватом впереди-внизу, руки свободно и не прижаты к туловищу	1/0
3	Колени согнуты и слегка выходят за носки коньков, не соединяются и не разведены в стороны	1/0
4	Коньки параллельно, ноги на ширине плеч, лодыжки вовнутрь и наружу не выгибаются	1/0
5	Лезвие коньков скользит по льду всей плоскостью, но не ребрами	1/0
<b>ИТОГО – стойка</b>		<b>5/0</b>
<b>Самостраховка падением на колени на месте и в движении</b>		
1	Взгляд вперед, спина прямая и плечи расправлены	1/0
2	Клюшка удерживается хоккейным хватом впереди – внизу, руки свободно и не прижаты к туловищу	1/0
3	Первым движением выполняется сгибание коленей и переход в низкую стойку	1/0
4	Опускание, а не падение на колени	1/0
5	Колени на ширине плеч	1/0
<b>ИТОГО – самостраховка падением на колени</b>		<b>5/0</b>
<b>С-толчки двумя ногами поочередно лицом (полуфонарик)</b>		
1	Взгляд вперед, спина прямая и плечи расправлены	1/0
2	Клюшка удерживается верхней рукой, крюк не отрывается ото льда, руки свободно и не прижаты к туловищу, в движении поочередно отводятся назад и вперед	1/0
3	Колено опорной ноги согнуто и хорошо удерживается, оно не выходит за линию носка конька	1/0
4	Толчковая нога внутренним ребром рисует на льду букву «С», не отрывая его ото льда, и полностью выпрямляется	1/0
5	Лезвие опорного конька скользит по льду всей плоскостью, но не ребрами	1/0
<b>ИТОГО – С-толчки двумя ногами поочередно лицом</b>		<b>5/0</b>
<b>Бросок заметающим движением</b>		
1	Взгляд вперед, глаза смотрят в цель	1/0
2	Локти и клюшку к туловищу не прижимать, руки свободно, верхняя рука располагается напротив середины бедра передней ноги	1 /0
3	Перенос веса с задней ноги на переднюю, последовательное включение в бросок ног, туловища и кистей рук	1/0
4	Верхняя рука производит плавное тянущее движение, нижняя - толчковое и свободно двигается по клюшке	1/0
5	Вращательное движение кистей в заключительной фазе, крюком клюшки направлять шайбу в цель, закрывая его	1/0
<b>ИТОГО – самостраховка падением на колени</b>		<b>5/0</b>
<b>ИТОГО – техническая подготовленность (среднее значение)</b>		<b>20/0</b>

Таблица 13 – Средние показатели физического развития спортсменов УТ начальной специализации (1–3-го годов подготовки)

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	9	10	11
1. Длина тела, см	137,5	142	148
2. Вес тела, кг	33,0	37,6	39,2
3. Окружность грудной клетки, см	69	71	73
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	1777	1900	2096
5. Динамометрия правой кисти, кг	11–20	14–25	21–29
6. Динамометрия левой кисти, кг	10–19	11–23	19–28

Таблица 14 – Нормативные оценки физической (в том числе и для вратарей) и технической подготовленности УТ начальной специализации (1-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	11–12	13–14	15–17	18–19	20
2	Динамометрия левой кисти, кг	10–11	12–13	14–16	17–18	19
3	Бег на 30 м, с	5,9	5,8–5,6	5,5	5,4–5,3	5,2
4	Бег на 60 м, с	11,3	11,2–10,8	10,7–10,4	10,3–10,1	10,0
5	Бег на 1000 м, мин, с	5.20–5.11	5.10–4.59	4.58–4.41	4.40–4.20	4.19–4.10
6	Отжимания из упора лежа, количество раз	32	33–36	37–39	40–43	44
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	24	25–27	28–30	31–34	35
8	Комплексный тест, с	17,9	17,8–17,4	17,3–16,9	16,8–16,3	16,2
9	Прыжок в длину с места, см	153	154–157	158–161	162–169	170
10	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
11	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	8,0	7,9	7,8	7,7–7,6	7,5
12	Челночный бег на коньках 9 м + 18 м + 9 м, с	9,0	8,9–8,8	8,7–8,6	8,5–8,4	8,3
13	Бег по «восьмерке» влево с шайбой, с	13,0	12,9–12,4	12,3–11,6	11,5–10,9	10,8
14	Бег по восьмерке вправо с шайбой, с	13,1	13,0–12,5	12,4–11,7	11,6–11,0	10,9

Таблица 15 – Нормативные оценки СФП и технической подготовленности вратарей УТ начальной специализации (1-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,6	4,5–4,4	4,3–4,2	4,1–4,0	3,9
2	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,6	5,5–5,4	5,3–5,2	5,1–5,0	4,9
3	«Челночный бег» 10 м × 10 раз (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	41,5–41,1	41,0–40,4	40,3–39,9	39,8–39,6	39,5
4	Комплексный тест, с	25,36–24,24	24,23–23,12	23,11–21,99	21,98–20,86	20,85–19,74

Таблица 16 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей УТ начальной специализации (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	11–14	15–17	18–20	21–23	24–25
2	Динамометрия левой кисти, кг	10–11	12–16	17–18	19–20	21–23
3	Бег на 30 м, с	5,60–5,44	5,43–5,23	5,22–5,02	5,01–4,81	4,80–4,60
4	Бег на 60 м, с	11,80–11,10	11,09–10,59	10,58–9,99	9,98–9,39	9,38–8,78
5	Бег на 1000 м, мин	5.10–5.00	4.59–4.50	4.49–4.30	4.29–4.15	4.14–4.00
6	Сгибание-раз- гибание рук в упоре лежа, количество раз	32–35	36–41	42–44	45–47	48
7	Поднимание ту- ловища за 45 с, количество раз	27	28–30	31–34	35–36	37
8	Комплексный тест, с	22,83–21,13	21,12–20,43	20,42–18,73	18,72–17,03	17,02–15,33
9	Прыжок в длину с места, см	163–165	166–168	169–172	173–186	187–200
10	10-кратный прыжок с места, м	15.68	17.18	18.69	20.19	21.69
11	Бег на коньках 18 м лицом впе- ред, с	4,5	4,4–4,3	4,2–4,1	4,0–3,9	3,8
12	Бег на коньках 18 м спиной впе- ред, с	5,5	5,4–5,3	5,2–5,1	5,0–4,9	4,8
13	Челночный бег 10 м × 10 (туда лицом вперед, обратно спиной вперед), с	40,0	39,9–39,0	38,9–38,0	37,9–36,9	36,8
14	Комплексный тест,с	22,38–21,39	21,38–20,40	20,39–19,40	19,39–18,41	18,40–17,41

Таблица 17 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей УТ начальной специализации (3-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	21	22–23	24–25	26–27	28–29
2	Динамометрия левой кисти, кг	19	20–21	22–23	24–25	26–28
3	Бег на 30 м, с	5,50–5,41	5,40–5,16	5,15–4,92	4,91–4,68	4,67–4,44
4	Бег на 60 м, с	10,68–10,35	10,34–10,01	10,00–9,67	9,66–9,33	9,32–8,99
6	Бег на 1000 м, мин	4.28–4.24	4.23–4.20	4.19–4.15	4.14–4.10	4.09–4.06
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	37	38–41	42–46	47–49	50
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	28	29–31	32–35	36–39	40
9	Комплексный тест, с	20,72–19,75	19,74–18,77	18,76–17,79	17,78–16,82	16,81–15,24
10	Прыжок в длину с места, см	164–166	167–171	172–175	176–187	188–202
11	10-кратный прыжок с места, м	18.30	19.70	20.70	21.90	22.00
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,3	4,2	4,1–4,0	3,9–3,8	3,7
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,3	5,2–5,1	5,0	4,9–4,8	4,7
14	Челночный бег 10 м × 10 (туда лицом вперед, обратно спиной вперед), с	38,9	38,8–37,6	37,5–37,1	37,0–36,8	36,7
15	Комплексный тест, с	22,38–21,40	21,39–20,40	20,39–19,41	19,40–18,41	18,40–17,42



Таблица 18 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ начальной специализации (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	21	22	23	24	25
2	Динамометрия левой кисти, кг	19–20	21	22	23	24
3	Бег на 30 м, с	5,6–5,5	5,4–5,3	5,2–5,1	5,0	4,9
4	Бег на 60 м, с	11,2–10,8	10,7–10,3	10,2–9,8	9,7–9,3	9,2
5	Бег на 1000 м, мин	5.05–4.59	4.58–4.40	4.39–4.20	4.19–4.00	3.59
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	38	39–41	42–44	45–47	48
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
8	Комплексный тест, с	20,3–20,0	19,9–19,0	18,9–18,1	18,0–17,2	17,1
9	Прыжок в длину с места, см	169–171	172–174	175–176	177–179	180
10	10-кратный прыжок с места, м	16.90	17.50	18.20	18.70	18.80
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,9	5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,9	7,8–7,6	7,5–7,4	7,3–7,0	6,9
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,5–20,4	20,3–20,2	20,1–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,1–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4	19,3
15	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 45 с	2	3	4	5	6
16	«Малый слалом» с шайбой, с	28,6–27,6	27,5–27,1	27,0–26,1	26,0–25,4	25,3
17	«Малый слалом» без шайбы, с	28,0–27,4	27,3–26,1	26,0–25,7	25,6–25,1	25,0
18	«Слалом», с	52,4–52,0	51,9–51,3	51,2–50,0	49,9–49,5	49,4

Таблица 19 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ начальной специализации (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные 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	11,2–10,9	10,8–10,4	10,3–9,9	9,8–9,3	9,2
5	Бег на 1000 м, мин	5.10–4.59	4.58–4.40	4.39–4.11	4.10–4.06	4.05
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	38	39–41	42–44	45–47	48
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	30–31	32–35	36–39	40–44	45–48
8	Комплексный тест, с	20,3–20,0	19,9–19,0	18,9–18,1	18,0–17,3	17,2
9	Прыжок в длину с места, см	169–171	172–173	174–176	177–180	181
10	10-кратный прыжок с места, м	16.90	17.30	19.00	19.80	19.90
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,0–5,8	5,7	5,6	5,5	5,4–5,3
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,8	7,7–7,5	7,4–7,3	7,2–7,0	6,9
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,6–20,5	20,4–20,3	20,2–20,1	20,0–19,9	19,8–19,7
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,3–20,2	20,1–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4
15	Точность бросков защитников, количество попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	«Малый слалом» с шайбой, с	28,7–28,6	28,5–27,9	27,8–26,7	26,6–25,9	25,8
17	«Малый слалом» без шайбы, с	28,3–27,7	27,6–26,4	26,3–25,9	25,8–25,2	25,1
18	«Слалом», с	52,6–52,3	52,2–51,1	51,0–50,1	50,0–49,7	49,6

Таблица 20 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ начальной специализации (3-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные 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	5,7–5,6	5,5–5,3	5,2–5,1	5,0–4,8	4,7
4	Бег на 60 м, с	10	9,9–9,8	9,7–9,5	9,4–9,1	9,0
5	Бег на 1000 м, мин	4.59–4.40	4.39–4.25	4.24–4.10	4.09–3.59	3.50
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	41–42	43–44	45–46	47–49	50
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
8	Комплексный тест, с	19,0–18,3	18,2–18,1	18,0–17,6	17,5–16,9	16,8
9	Прыжок в длину сместа, см	176–178	179–181	182–185	186–189	190
10	10-кратный прыжок с места, м	17.70	18.00	18.50	19.40	19.50
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,8–5,7	5,6	5,5–5,4	5,3	5,2
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,4	7,3–7,2	7,1–7,0	6,9–6,8	6,7
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,1–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4	19,3–19,2
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4	19,3–19,2	19,1
15	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 41 с	2	3	4	5	6
16	«Малый слалом» сшайбой, с	28,3–27,3	27,2–26,9	26,8–25,5	25,4–25,2	25,1
17	«Малый слалом» без шайбы, с	26,1	26,0–25,7	25,6–25,3	25,2–24,8	24,7
18	«Слалом», с	49,0–48,8	48,7–48,1	48,0–47,7	47,6–47,3	47,2

Таблица 21 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ начальной специализации (3-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	23	24–25	26–27	28–31	32
2	Динамометрия левой кисти, кг	22	23–26	27–28	29	30
3	Бег на 30 м, с	5,8–5,7	5,6–5,4	5,3–5,1	5,0–4,9	4,8
4	Бег на 60 м, с	10,3–10,1	10,0–9,9	9,8–9,6	9,5–9,2	9,1
5	Бег на 1000 м, мин	5.05–4.51	4.50–4.27	4.26–4.06	4.05–3.56	3.55
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	41–42	43–46	47–50	51–53	54
7	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	36–37	38–39	40–41	42–44	45
8	Комплексный тест, с	19,3–18,9	18,8–18,7	18,6–17,8	17,7–17,5	17,4
9	Прыжок в длину с места, см	173–175	176–178	179–185	186–189	190
10	10-кратный прыжок с места, м	17.70	17.90	18.40	19.30	19.40
11	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,9	5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3
12	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,3	7,2–7,1	7,0–6,9	6,8–6,7	6,6
13	Бег на коньках 1 круг влево, с	20,3–20,2	20,1–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4
14	Бег на коньках 1 круг вправо, с	20,2–20,0	19,9–19,8	19,7–19,6	19,5–19,4	19,3–19,2
15	Точность бросков защитников, количество попаданий за 37 с	1	2	3	4	5
16	«Малый слалом» с шайбой, с	27,9–27,3	27,2–27,0	26,9–25,9	25,8–25,5	25,4
17	«Малый слалом» без шайбы, с	27,5–27,1	27,0–26,1	26,0–25,1	25,0–24,9	24,8
18	«Слалом», с	49,0–48,9	48,8–48,5	48,4–47,8	47,7–47,4	47,3

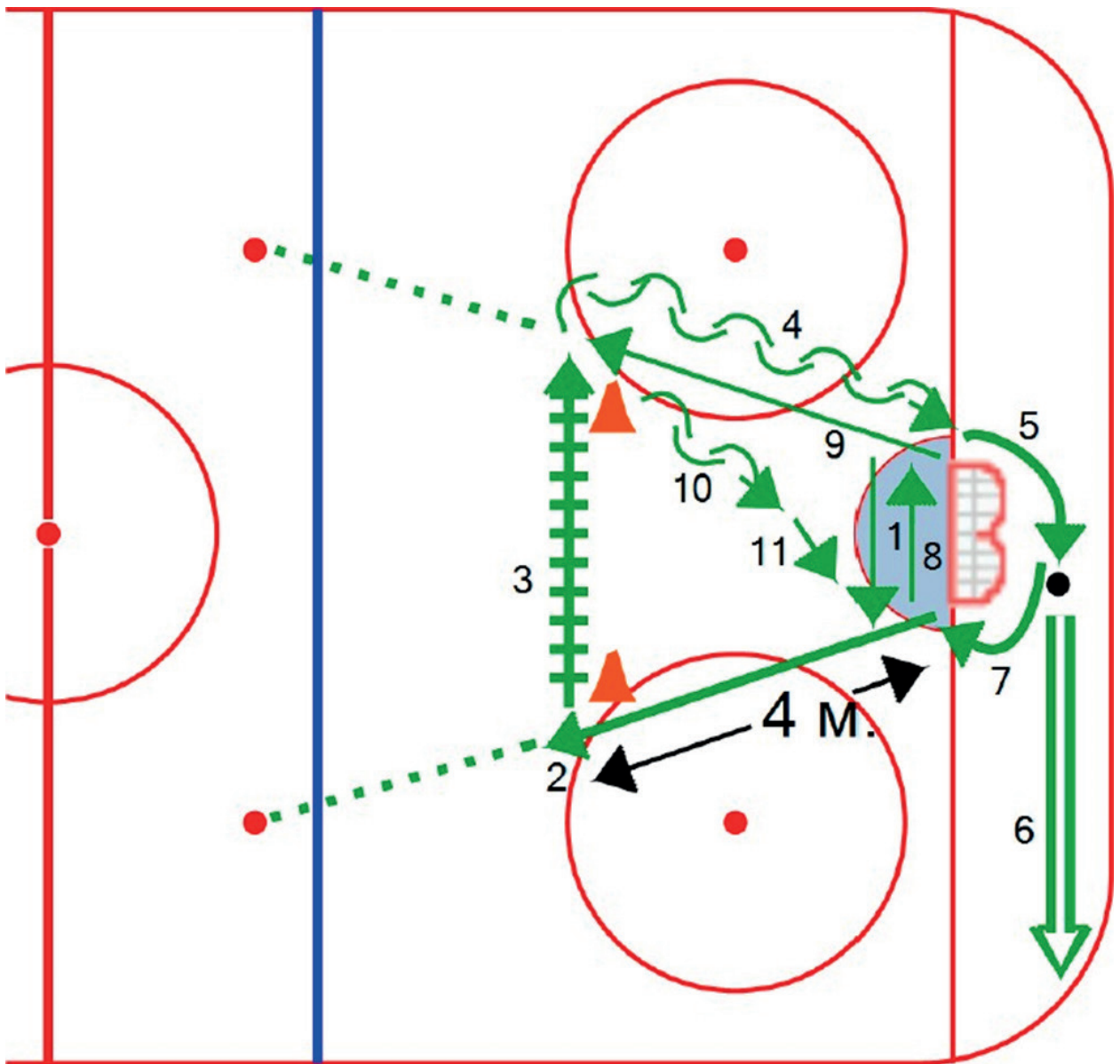


Рисунок 4 – Комплексный тест по технической подготовленности вратарей

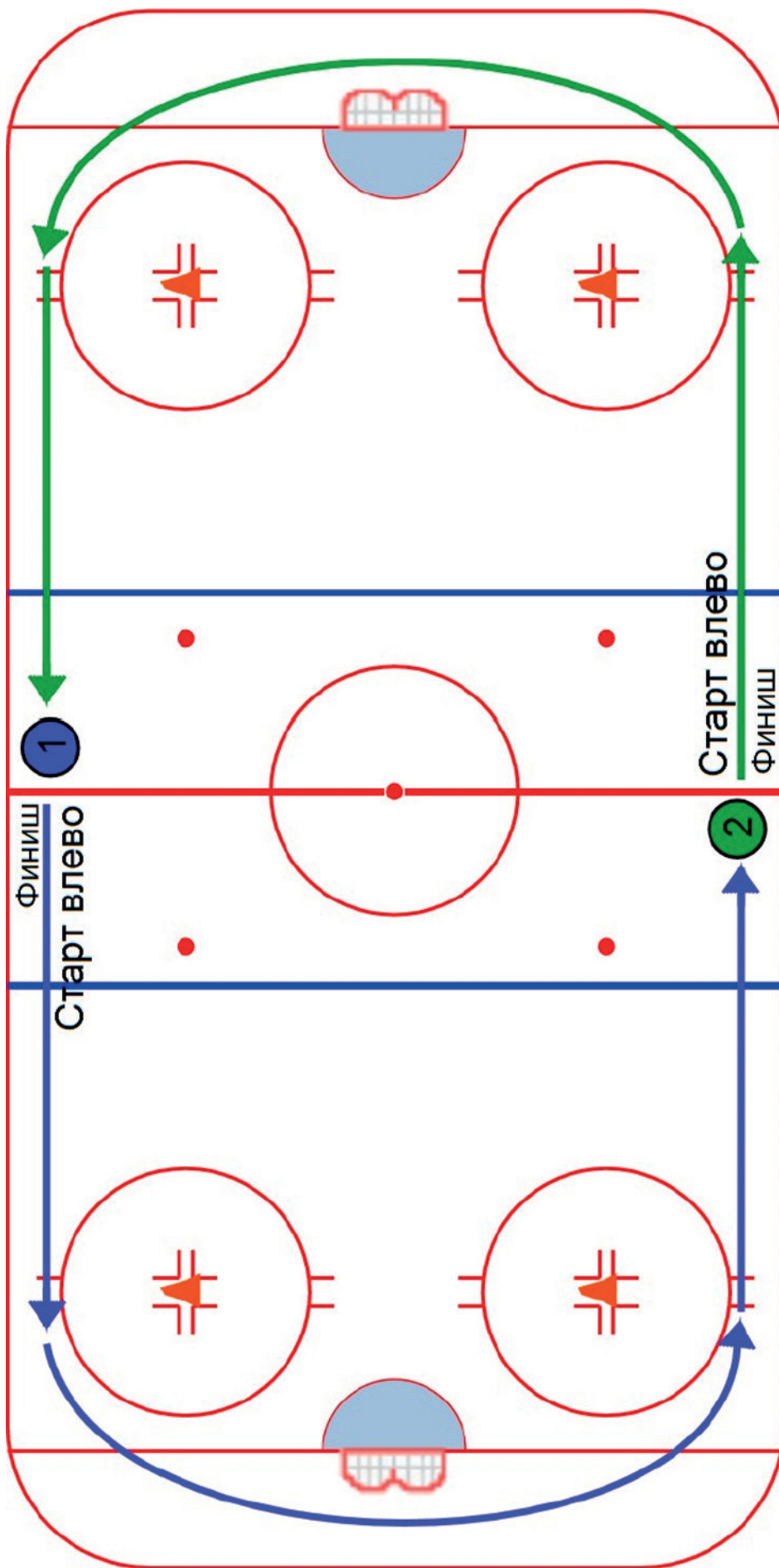


Рисунок 5 – Бег на коньках 1 круг



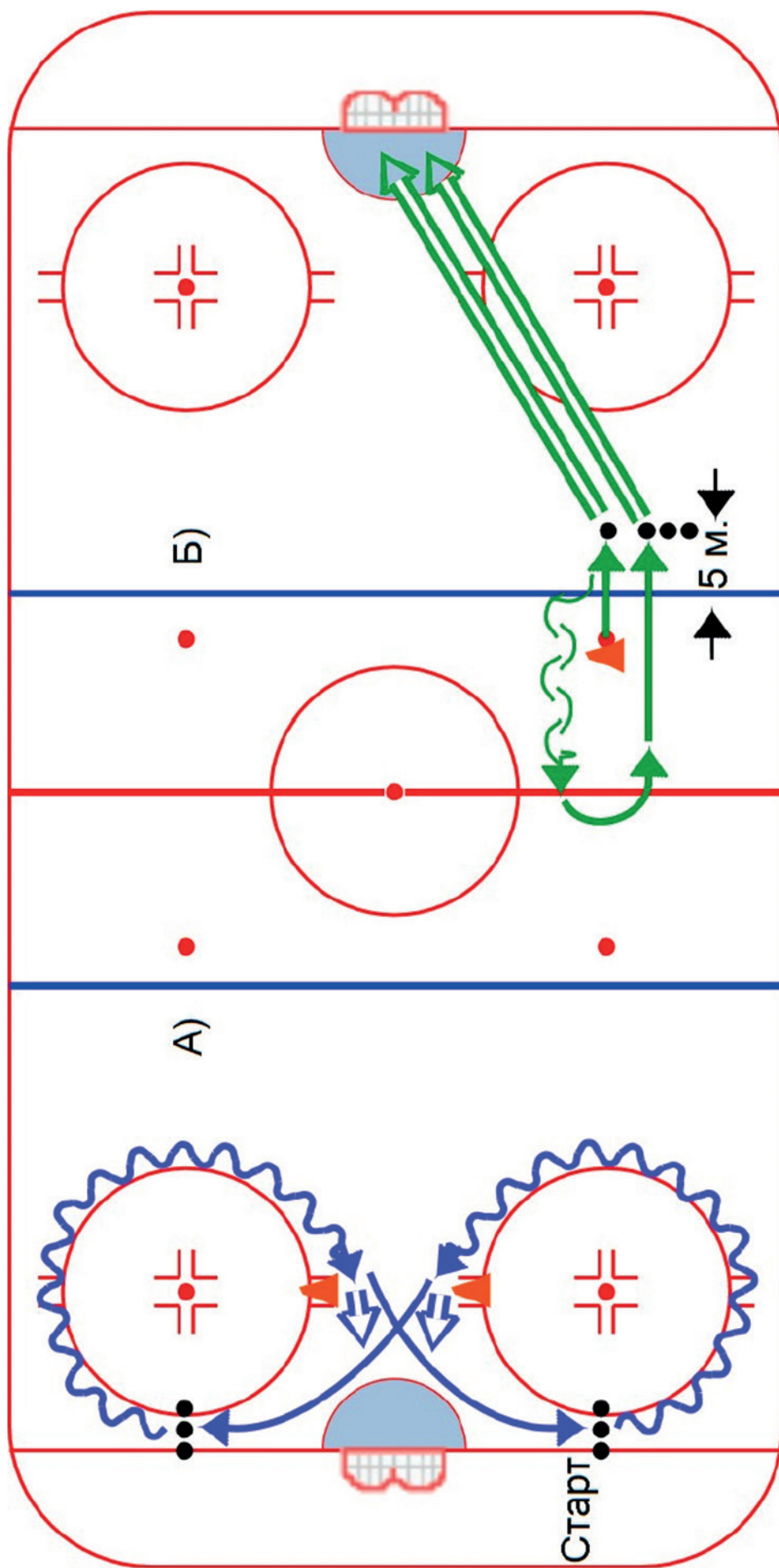
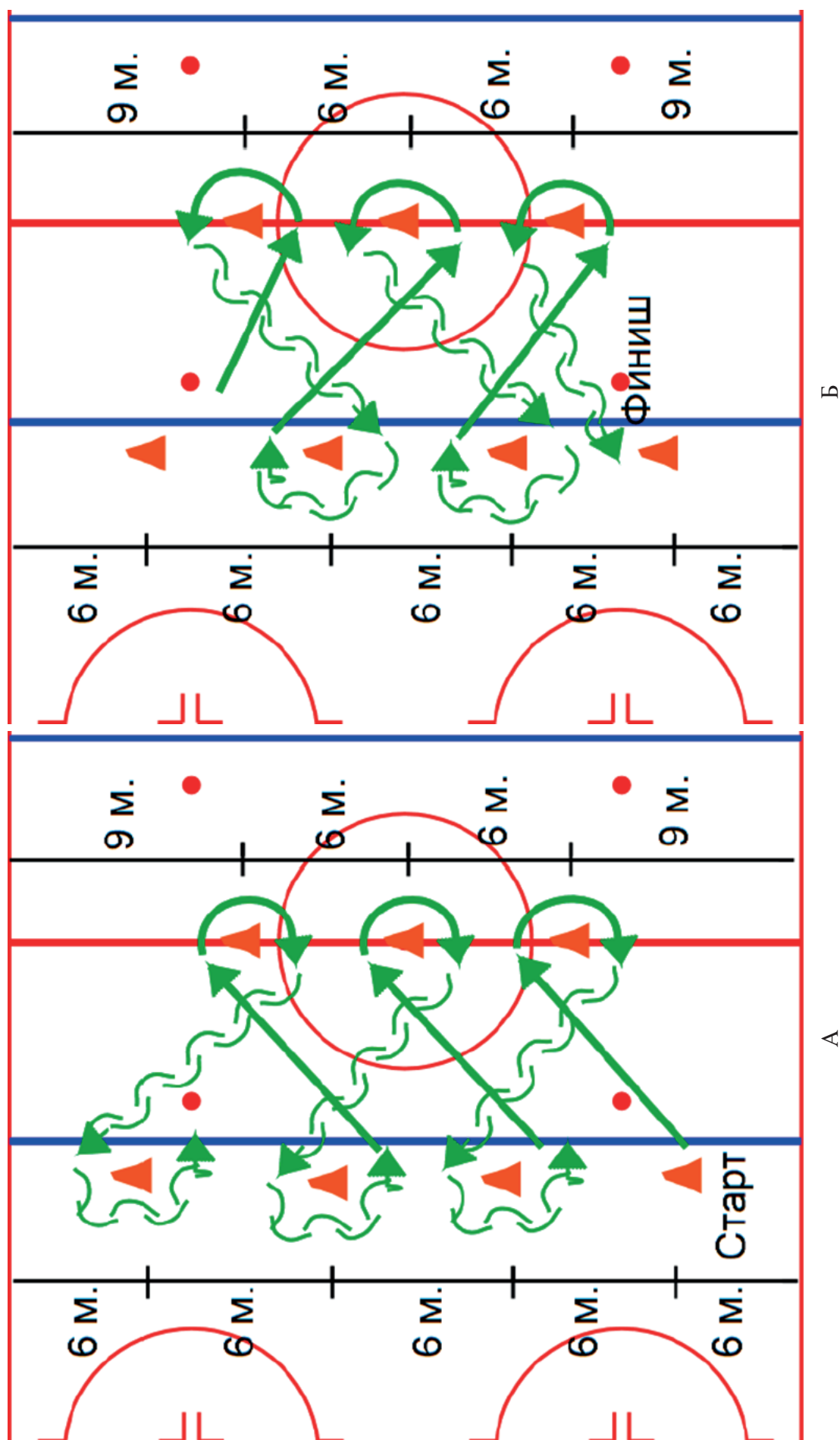


Рисунок 6 – Точность бросков: а) нападающих; б) защитников



Б

А

Рисунок 7. «Слалом» (А – начало теста, Б – окончание теста)

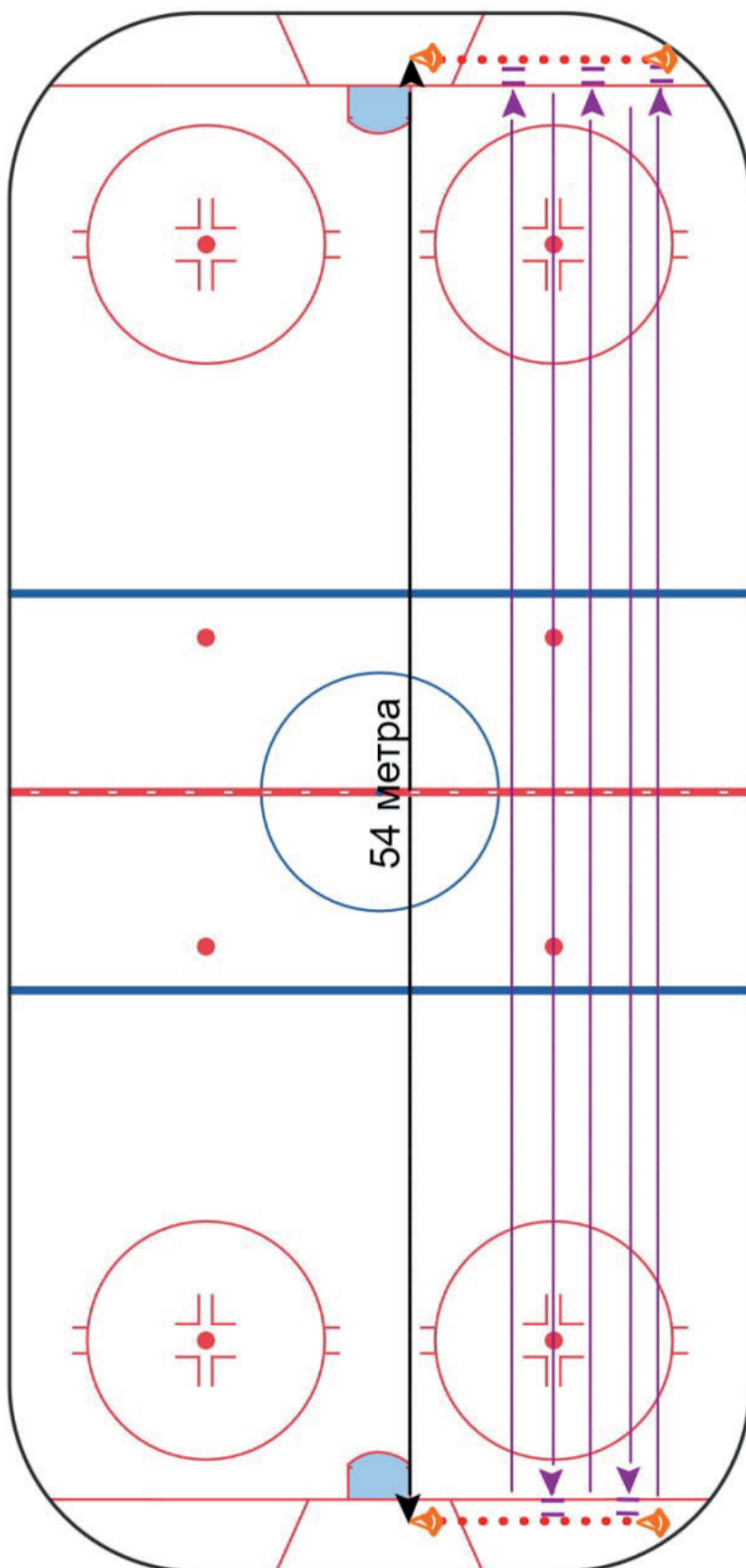


Рисунок 8 – «Большой челнок» 5×54 м, с

Таблица 22 – Средние показатели физического развития спортсменов УТ углубленной специализации (4–7-го годов подготовки)

Показатели физического развития	Возраст (лет)			
	12	13	14	15
1. Длина тела, см	148,5	158,3	166,6	174,0
2. Вес тела, кг	45,0	49,8	56,9	63,0
3. Окружность грудной клетки, см	75	78	82	86
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	2288	2440	2780	3337
5. Динамометрия правой кисти, кг	24–32	29	33	40
6. Динамометрия левой кисти, кг	23–30	26	30	36

Таблица 23 – Критерии экспертной оценки контрольных матчей

Критерии	Баллы
Демонстрирует разнообразную технику передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Быстро и точно принимает решения в групповых и командных взаимодействиях.	5
Демонстрирует разнообразную технику передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Недостаточно быстро и с незначительными ошибками принимает решения в групповых и командных взаимодействиях).	4
Демонстрирует технику базовых элементов передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой, но арсенал данных приемов ограничен. Недостаточно быстро и с незначительными ошибками принимает решения в групповых и командных взаимодействиях.	3
Демонстрирует технику базовых элементов передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой, но арсенал данных приемов ограничен. Недостаточно быстро и с грубыми ошибками принимает решения в командных взаимодействиях.	2
Допускает грубые ошибки в технике базовых элементов передвижения на коньках и владения клюшкой и шайбой. Арсенал технических приемов ограничен. Медленно и с грубыми ошибками принимает решения в групповых и командных взаимодействиях.	1

Таблица 24 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности вратарей УТ углубленной специализации (4-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	24	25–26	27–28	29–30	31–32
2	Динамометрия левой кисти, кг	23	24–25	26–27	28–29	30
3	Бег на 30 м, с	5,30–5,21	5,20–4,90	4,89–4,71	4,70–4,48	4,47
4	Бег на 60 м, с	10,10–9,96	9,95–9,61	9,60–9,02	9,01–8,81	8,80
5	Бег на 300 м, с	57,95–55,39	55,38–53,83	53,82–52,76	52,75–51,69	51,68–50,13
6	Бег на 1000 м, мин	4.27–4.22	4.21–4.11	4.10–3.59	3.58–3.40	3.39
7	Сгибание-раз- гибание рук в упоре лежа, количество раз	40–41	42–44	45–47	48–50	51
8	Поднимание ту- ловища за 45 с, количество раз	32	33–35	36–37	38–40	41
9	Комплексный тест, с	19,50–19,01	19,00–18,36	18,35–17,01	17,00–16,19	16,18
10	Прыжок в дли- ну с места, см	165–168	169–174	175–182	183–191	192–205
11	10-кратный прыжок с места, м	18.99	19.92	20.96	22.19	22.20
12	Бег на конь- ках 18 м лицом вперед, с	4,00–3,91	3,90–3,85	3,84–3,71	3,70–3,60	3,59
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,2	5,1–4,9	4,8–4,7	4,6	4,5
14	Челночный бег 10 м × 10 (туда – ли- цом вперед, обратно – спи- ной вперед), с	38,1	38,0–37,5	37,4–37,0	36,9–36,7	36,6
15	Комплексный тест, с	20,95–20,03	20,02–19,10	19,09–18,17	18,16–17,23	17,22–16,30

Таблица 25 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей УТ углубленной специализации (5-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	26	27–29	30–32	33–36	37
2	Динамометрия левой кисти, кг	24	25–27	28–30	31–32	33–34
3	Бег на 30 м, с	5,00	4,99–4,81	4,80–4,62	4,61–4,45	4,44
4	Бег на 60 м, с	9,45–9,36	9,35–9,15	9,14–9,06	9,05–8,78	8,77–8,5
5	Бег на 300 м, с	55,05–54,35	54,34–52,64	52,63–51,93	51,92–51,51	51,50
6	Бег на 1500 м, мин	6.10–5.50	5.49–5.41	5.40–5.31	5.30–5.21	5.20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	30	31–32	33–34	35–37	38
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	36	37–38	39–40	41–43	44
9	Комплексный тест, с	18,20–18,13	18,12–17,12	17,11–16,91	16,90–16,53	16,52
10	Прыжок в длину с места, см	190	191–194	195–202	203–213	214
11	10-кратный прыжок с места, м	20.50	21.04	21.79	22.49	22.50
12	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,9–3,8	3,7	3,6	3,5	3,4–3,3
13	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,9–4,7	4,6	4,5	4,4	4,3–4,2
14	Челночный бег 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	38,5–38,1	38,0–37,9	37,8–37,2	37,1–36,1	36,0
15	Комплексный тест, с	18,50–17,69	17,68–16,86	16,85–16,04	16,03–15,22	15,21–14,40



Таблица 26 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей УТ углубленной специализации (6-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные 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	4,90–4,81	4,80–4,61	4,60–4,53	4,52–4,36	4,35
4	Бег на 60 м, с	9,20–9,06	9,05–8,92	8,91–8,81	8,80–8,61	8,60–8,50
5	Бег на 300 м, с	53,00	52,99–52,01	52,00–51,31	51,30–51,01	51,00
6	Бег на 1500 м, мин	5.59–5.42	5.41–5.31	5.30–5.21	5.20–5.14	5.13
7	Сгибание-раз- гибание рук в упоре лежа, количество раз	31	32–34	35–36	37–39	40
8	Поднимание ту- ловища за 45 с, количество раз	37	38–39	40–41	42–43	44
9	Комплексный тест, с	17,20–17,11	17,10–16,92	16,91–16,81	16,80–16,41	16,40
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–202	203–213	214–224	225
11	10-кратный пры- жок с места, м	21.50	21.99	22.19	22.99	23.00
12	Бег на коньках 18 м лицом впе- ред, с	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3
13	Бег на коньках 18 м спиной впе- ред, с	4,7–4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
14	Челночный бег 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	37,8–37,2	37,1–36,6	36,5–36,0	35,9–35,5	35,4
15	Комплексный тест, с	18,37–17,57	17,56–16,75	16,74–15,93	15,92–15,12	15,11–14,3

Таблица 27 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей УТ углубленной специализации (7-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	38	39–40	41–42	43–44	45
2	Динамометрия левой кисти, кг	34	35–36	37–38	39–41	42
3	Бег на 30 м, с	4,70–4,61	4,60–4,51	4,50–4,41	4,40–4,31	4,30
4	Бег на 60 м, с	9,00–8,81	8,80–8,61	8,60–8,36	8,35–8,21	8,20
5	Бег на 300 м, с	52,70–52,47	52,46–50,88	50,87–49,30	49,29–46,71	46,70
6	Бег на 1500 м, мин	5.50–5.41	5.40–5.27	5.26–5.21	5.20–5.11	5.10
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз	33	34–36	37–38	39–40	41
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	38	39–40	41–42	43–44	45
9	Комплексный тест, с	17,00–16,81	16,80–16,61	16,60–16,32	16,31–16,21	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	22.50	22.90	23.60	24.00	24.10
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 10 м × 10 (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	36,0	35,9–35,4	35,3–34,8	34,7–34,1	34,0
15	Комплексный тест, с	17,09–16,34	16,33–15,58	15,57–14,83	14,82–14,07	14,06–13,31

Таблица 28 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ углубленной специализации (4-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	23–24	25	26	27–28	29–30
2	Динамометрия левой кисти, кг	22–23	24	25	26	27–28
3	Бег на 30 м, с	5,5–5,4	5,3–5,1	5,0–4,9	4,8–4,6	4,5
4	Бег на 60 м, с	10,1–10,0	9,9–9,6	9,5–9,2	9,1–8,7	8,6
5	Бег на 300 м, с	57,0–55,3	55,2–53,6	53,5–52,9	52,8–50,2	50,1–47,5
6	Бег на 1000 м, мин	4.13–4.10	4.09–4.05	4.04–3.59	3.58–3.51	3.50
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	40	41–43	44–45	46–47	48
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	30	31–33	34–35	36–37	38
9	Комплексный тест на ловкость, с	18,6–18,2	18,1–17,9	17,8–17,3	17,2–16,7	16,6
10	Прыжок в длину с места, см	183–185	186–188	189–191	192–193	194
11	10-кратный прыжок с места, м	17.80	18.20	18.80	20.00	20.10
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,6	5,5	5,4–5,3	5,2	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,2–7,1	7,0–6,9	6,8–6,7	6,6–6,5	6,4
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	19,0–18,9	18,8–18,7	18,6	18,5–18,4	18,3–18,2
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,0–18,9	18,8–18,7	18,6–18,5	18,4–18,3	18,2
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 39 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,5–27,2	27,1–26,5	26,4–25,3	25,2–24,2	24,1
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,6–26,4	26,3–26,1	26,0–25,4	25,3–24,7	24,6
19	«Слалом», с	48,5–48,3	48,2–48,0	47,9–47,6	47,5–47,1	47,0

Таблица 29 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ углубленной специализации (4-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	26	27–29	30–32	33–35	36
2	Динамометрия левой кисти, кг	24–25	26–29	30–31	32–33	34–35
3	Бег на 30 м, с	5,7–5,5	5,4–5,3	5,2–5,0	4,9–4,7	4,6
4	Бег на 60 м, с	10,5–10,4	10,3–9,8	9,7–9,3	9,2–8,9	8,8
5	Бег на 300 м, с	58,0–56,3	56,2–54,2	54,1–53,2	53,1–51,2	51,1
6	Бег на 1000 м, мин	4.20–4.13	4.12–4.07	4.06–4.00	3.59–3.56	3.55
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	43–44	45–46	47–48	49	50
8	Поднимание туловища за 45 с, кол-во раз	35–36	38–37	39–40	41–42	43
9	Комплексный тест на ловкость, с	19,2–18,7	18,6–18,4	18,3–17,4	17,3–16,8	16,7
10	Прыжок в длину с места, см	184–185	186–188	189–191	192–194	195
11	10-кратный прыжок с места, м	17.70	18.10	18.50	18.90	19.00
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,0	5,9	5,8–5,6	5,5–5,4	5,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,0	6,9–6,8	6,7–6,6	6,5–6,4	6,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	19,4–19,2	19,1–19,0	18,9–18,8	18,7–18,6	18,5–18,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	19,1–19,0	18,9–18,8	18,7–18,6	18,5–18,4	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	27,5–27,1	27,0–25,9	25,8–25,1	25,0
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,0–26,6	26,5–26,2	26,1–25,1	25,0–24,6	24,5
19	«Слалом», с	48,8–48,7	48,6–48,1	48,0–47,7	47,6–47,3	47,2

Таблица 30 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ углубленной специализации (5-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	29–30	31–32	33–35	36–40	41
2	Динамометрия левой кисти, кг	25–26	27–29	30–32	33–35	36
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,9–4,8	4,7	4,6–4,5	4,4
4	Бег на 60 м,с	9,3	9,2	9,1–9,0	8,9–8,7	8,6
5	Бег на 300 м,с	56,8–55,8	55,7–51,7	51,6–49,6	49,5–47,3	47,2–46,2
6	Бег на 1500 м, мин	6.00–5.48	5.47–5.37	5.36–5.26	5.25–5.21	5.20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	30–32	33–34	35–36	37–38	39–40
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	36	37–39	40–41	42–43	44
9	Комплексный тест, с	17,6	17,5–17,2	17,1–16,9	16,8–16,6	16,5
10	Прыжок в длину с места, см	199	200–203	204–208	209–212	213–215
11	10-кратный прыжок с места, м	18.90	19.20	21.20	22.10	22.20
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,8–5,7	5,6	5,5–5,4	5,3–5,2	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,1	7,0–6,9	6,8–6,7	6,6–6,5	6,4–6,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,5–18,3	18,2–18,1	18,0–17,9	17,8–17,7	17,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,5–18,4	18,3–18,2	18,1–18,0	17,9	17,8
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,0	26,9–26,7	26,6–25,4	25,3–24,9	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	47,5–47,1	47,0–46,4	46,3–45,9	45,8–45,6	45,5

Таблица 31 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ углубленной специализации (5-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	32	33–35	36–39	40–42	43
2	Динамометрия левой кисти, кг	28–30	31–33	34–36	37–39	40
3	Бег на 30 м, с	5,2–5,1	5,0–4,9	4,8–4,6	4,5	4,4
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,3	9,2–9,1	9,0–8,8	8,7
5	Бег на 300 м, с	57,0–55,1	55,0–54,1	54,0–51,0	50,0–48,1	48,0
6	Бег на 1500 м, мин	6.30–6.10	6.09–5.51	5.50–5.31	5.30–5.26	5.25
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	32–33	34–35	36–37	38–39	40–41
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	38–39	40–41	42–43	44–46	47
9	Комплексный тест, с	18,3–18,1	18,0–17,6	17,5–17,2	17,1–16,7	16,6
10	Прыжок в длину с места, см	203–205	206–208	209–211	212–214	215–220
11	10-кратный прыжок с места, м	18.80	19.00	21.00	22.00	22.10
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	6,2	6,1–5,9	5,8–5,5	5,4–5,2	5,1
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,0	6,9–6,8	6,7–6,5	6,4–6,3	6,2
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,8–18,6	18,5–18,3	18,2–18,1	18,0–17,9	17,8
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,8–18,7	18,6–18,5	18,4–18,3	18,2–18,1	18,0
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	27,5–27,1	27,0–26,9	26,8–26,1	26,0–25,1	25,0
18	«Малый слалом» без шайбы, с	27,0–26,8	26,7–26,1	26,0–25,1	25,0–24,3	24,2
19	«Слалом», с	48,0–47,9	47,8–47,1	47,0–46,6	46,5–45,8	45,7



Таблица 32 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ углубленной специализации (6-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	28–30	31–33	34–35	36–38	39
2	Динамометрия левой кисти, кг	26–28	29–31	32–33	34–36	37
3	Бег на 30 м, с	4,9	4,8–4,7	4,6	4,5–4,4	4,3
4	Бег на 60 м, с	9,3	9,2–9,0	8,9–8,8	8,7–8,6	8,5
5	Бег на 300 м, с	53,0–51,6	51,5–49,7	49,6–48,2	48,1–46,5	46,4–44,5
6	Бег на 1500 м, мин	6.10–5.51	5.50–5.41	5.40–5.31	5.30–5.21	5.20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	31–34	35–36	37–38	39–40	41–42
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	36	37–38	39–41	42–44	45
9	Комплексный тест, с	17,6	17,5–17,3	17,2–17,0	16,9–16,5	16,4
10	Прыжок в длину с места, см	214	215–219	220–223	224–226	227
11	10-кратный прыжок с места, м	19.90	21.00	21.90	22.20	22.30
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3–5,1	5,0–4,9	4,8–4,7
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	7,0–6,8	6,7–6,5	6,4–6,3	6,2–6,1	6,0
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,2–18,1	18,0–17,9	17,8–17,7	17,6–17,5	17,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,3	18,2–18,1	18,0–17,9	17,8–17,7	17,6
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	26,0–25,9	25,8–25,6	25,5–24,9	24,8–24,2	24,1
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,2–26,0	25,9–25,1	25,0–24,1	24,0–23,1	23,0
19	«Слалом», с	45,0	44,9–44,4	44,3–44,1	44,0–43,6	43,5

Таблица 33 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ углубленной специализации (6-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высо- кий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	33	34–35	36–37	38–42	43
2	Динамометрия левой кисти, кг	29–31	32–34	35–37	38–41	42
3	Бег на 30 м, с	5,0	4,9–4,8	4,7–4,6	4,5–4,4	4,3
4	Бег на 60 м, с	9,4	9,3–9,2	9,1–9,0	8,9–8,7	8,6
5	Бег на 300 м, с	54,5–52,1	52,0–49,7	49,6–48,1	48,0–46,6	46,5
6	Бег на 1500 м, мин	6.30–6.10	6.09–5.56	5.55–5.42	5.41–5.21	5.20
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	32–34	35–37	38–39	40–41	42–43
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	37–38	39–41	42–44	45–47	48
9	Комплексный тест, с	18,4–18,0	17,9–17,4	17,3–17,0	16,9–16,6	16,5
10	Прыжок в длину с места, см	219	220–223	224–227	228–229	230
11	10-кратный прыжок с места, м	19.80	20.20	20.90	22.00	22.10
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,7–5,5	5,4–5,3	5,2–5,1	5,0–4,9	4,8
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,7–6,6	6,5–6,4	6,3–6,2	6,1–6,0	5,9
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	18,2	18,1–18,0	17,9–17,8	17,7–17,6	17,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	18,5–18,4	18,3–18,2	18,1–18,0	17,9–17,8	17,7
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	26,2	26,1–25,7	25,6–25,1	25,0–24,4	24,3
18	«Малый слалом» без шайбы, с	26,0–25,8	25,7–25,1	25,0–24,6	24,5–23,5	23,4
19	«Слалом», с	46,0–45,4	45,3–44,7	44,6–44,2	44,1–43,7	43,6

Таблица 34 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих УТ углубленной специализации (7-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	34–36	37–39	40–42	43–45	46
2	Динамометрия левой кисти, кг	32–34	35–37	38–40	41–43	44
3	Бег на 30 м, с	4,42–4,40	4,39–4,36	4,35–4,31	4,30–4,29	4,28
4	Бег на 60 м, с	9,0–8,7	8,6–8,5	8,4–8,3	8,2–8,1	8,0–7,9
5	Бег на 300 м, с	50,7–47,7	47,6–45,6	45,5–44,1	44,0–43,6	43,5
6	Бег на 3000 м, мин	12.50–12.21	12.20–12.11	12.10–12.00	11.59–11.51	11.50
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	33–35	36–37	38–39	40–41	42
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	39–40	41–42	43–44	45–46	47
9	Комплексный тест, с	17,2–17,1	17,0–16,9	16,8–16,7	16,6–16,4	16,3
10	Прыжок в длину с места, см	219	220–223	224–226	227–229	230
11	10-кратный прыжок с места, м	20.90	21.50	22.60	22.80	22.90
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,2–5,1	5,0	4,9–4,8	4,7–4,6	4,5–4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,4–6,3	6,2–6,1	6,0–5,9	5,8–5,7	5,5
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,1–17,0	16,9	16,8–16,7	16,6–16,5	16,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,0	16,9	16,8–16,7	16,6–16,5	16,4
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» с шайбой, с	24,8–24,6	24,5	24,4–24,2	24,1–23,8	23,7
18	«Малый слалом» без шайбы, с	23,6	23,5–23,3	23,2–23,1	23,0–22,9	22,8
19	«Слалом», с	43,5–43,4	43,3–43,2	43,1–42,9	42,8–42,6	42,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	47,0–46,8	46,7–46,3	46,2–45,9	45,8–45,4	45,3

Таблица 35 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности защитников УТ углубленной специализации (7-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	39	40–41	42–44	45–47	48
2	Динамометрия левой кисти, кг	38	39–40	41–44	45–47	48
3	Бег на 30 м, с	4,55–4,51	4,50–4,41	4,40–4,36	4,35–4,30	4,29
4	Бег на 60 м, с	9,2–9,1	9,0–8,9	8,8–8,6	8,5–8,4	8,3–8,1
5	Бег на 300 м, с	51,5–48,6	48,5–47,5	47,4–47,0	46,9–46,1	46,0
6	Бег на 3000 м, мин	13.00–12.40	12.39–12.20	12.19–12.00	11.59–11.51	11.50
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с хлопками, количество раз	36	37–38	39–40	41–42	43–44
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	41–42	43–44	45–46	47–49	50
9	Комплексный тест, с	17,8–17,6	17,5–17,3	17,2–16,9	16,8–16,5	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	20.70	21.20	22.50	22.80	22.90
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,4	5,3–5,2	5,1–4,9	4,8–4,6	4,5
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,2–6,1	6,0–5,9	5,8–5,6	5,5–5,4	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,5–17,4	17,3–17,2	17,1–17,0	16,9–16,8	16,7
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,3	17,2–17,1	17,0–16,9	16,8–16,7	16,6
16	Точность бросков нападающих, количество попаданий за 38 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» с шайбой, с	25,9–25,6	25,5–25,3	25,2–25,0	24,9–24,3	24,2
18	«Малый слалом» без шайбы, с	24,0–23,8	23,7–23,6	23,5–23,2	23,1–23,0	22,9
19	«Слалом», с	46,0–45,1	45,0–44,1	44,0–43,7	43,6–43,1	43,0
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	47,3–47,0	46,9–46,3	46,2–46,1	46,0–45,8	45,7

Таблица 36 – Средние показатели физического развития спортсменов СПС (1–3-го годов подготовки)

Показатели физического развития	Возраст (лет)		
	16	17	до 18
1. Длина тела, см	176,8	178,5	182,5
2. Вес тела, кг	70,7	72,0	78,2
3. Окружность грудной клетки, см	92	94	98
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	3870	4251	4846
5. Динамометрия правой кисти, кг	47	50	54
6. Динамометрия левой кисти, кг	45	47	50

Таблица 37 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей СПС (1-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	45	46–47	48–49	50–51	52
2	Динамометрия левой кисти, кг	44	45	46–47	48	49
3	Бег на 30 м, с	4,50–4,46	4,45–4,41	4,40–4,31	4,30–4,21	4,20
4	Бег на 60 м, с	8,50–8,41	8,40–8,26	8,25–8,12	8,11–8,01	8,00
5	Бег на 300 м, с	52,0–50,9	50,8–48,7	48,6–47,2	47,1–45,1	45,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.14	12.13–12.03	12.02–11.52	11.51–11.41	11.40
7	Жим штанги руками, лежа, количество 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, с	16,6–16,5	16,4–16,0	15,9–15,7	15,6–15,5	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	22.40	22.90	23.50	23.90	24.00
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	4,50–4,42	4,41–4,32	4,31–4,21	4,20–4,10	4,09
14	Челночный бег 10 м × 10 (туда –лицом вперед, обратно – спиной вперед), с	35,0	34,9–34,6	34,5–34,0	33,9–33,1	33,0
15	Комплексный тест, с	17,03–16,28	16,27–15,53	15,52–14,77	14,76–14,01	14,00–13,26

Таблица 38 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей СПС (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	46	47–48	49–50	51–52	53–54
2	Динамометрия левой кисти, кг	44	45–46	47–48	49–50	51–52
3	Бег на 30 м, с	4,40–4,31	4,30–4,26	4,25–4,21	4,20–4,16	4,15
4	Бег на 60 м, с	8,40–8,31	8,30–8,21	8,20–8,08	8,07–8,00	7,9
5	Бег на 300 м, с	50,0	49,0–48,0	47,0–46,0	45,0–43,0	42,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.20–12.09	12.08–11.58	11.57–11.47	11.46–11.36	11.35
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	3–4	5–7	8–9	10–11	12
9	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	41	42–43	44	45	46
10	Комплексный тест, с	16,5–16,2	16,1–15,9	15,8–15,6	15,5–15,4	15,3
11	Прыжок в длину с места, см	233	234–237	238–241	242–244	245
12	10-кратный прыжок с места, м	23.00	23.60	24.10	24.60	24.70
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,7	3,6–3,5	3,4–3,3	3,2–3,1	3,0
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,50–4,41	4,40–4,30	4,29–4,21	4,20–4,04	4,03
15	Челночный бег 10 м × 10, с	34,7–34,4	34,3–34,0	33,9–33,5	33,4–32,9	32,8
16	Комплексный тест, с	16,58–15,85	15,84–15,11	15,10–14,38	14,37–13,64	13,63–12,90



Таблица 39 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей СПС (3–6-го годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	48	49–50	51–52	53–54	55–56
2	Динамометрия левой кисти, кг	46	47–48	49–50	51–52	53–54
3	Бег на 30 м, с	4,40–4,31	4,30–4,28	4,27–4,22	4,21–4,11	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,30–8,26	8,25–8,21	8,20–8,10	8,09–7,90	7,80
5	Бег на 300 м, с	48,0	47,0–46,0	45,0–44,0	43,0–42,0	41,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.10–12.04	12.03–11.53	11.52–11.42	11.41–11.31	11.30
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	8	9–11	12–13	14	15
9	Поднимание ту- ловища за 45 с, количество раз	41	42	43	44–45	46
10	Комплексный тест, с	16,1–15,9	15,8–15,5	15,4–15,3	15,2–15,1	15,0
11	Прыжок в длину с места, см	245	246–249	250–252	253–255	256
12	10-кратный пры- жок с места, м	24.00	24.50	25.50	25.80	25.90
13	Бег на коньках 18 м лицом впе- ред, с	3,7	3,6–3,5	3,4–3,3	3,2–3,1	3,0
14	Бег на коньках 18 м спиной впе- ред, с	4,4	4,3–4,2	4,1–4,0	3,9–3,8	3,7
15	Челночный бег 10 м × 10, с	34,0	33,9–33,6	33,5–33,1	33,0–32,6	32,5
16	Комплексный тест, с	16,2–15,49	15,48–14,77	14,76–14,05	14,04–13,33	13,32–12,61

Таблица 40– Нормативные оценки физической и технической подготовленности нападающих СПС (1-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высо- кий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
2	Динамометрия левой кисти, кг	39	40–41	42–43	44–45	46
3	Бег на 30 м, с	4,40–4,35	4,34–4,31	4,30–4,29	4,28–4,26	4,25
4	Бег на 60 м, с	8,6	8,5–8,4	8,3–8,2	8,1–8,0	7,9–7,8
5	Бег на 300 м, с	48,0–46,9	46,8–44,8	44,7–43,7	43,6–42,6	42,5
6	Бег на 3000 м, мин	12.59–12.16	12.15–12.03	12.02–11.52	11.51–11.41	11.40
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	6–7	8–9	10–11	12	13
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	39–40	41–42	43	44	45
9	Комплексный тест, с	17,0	16,9–16,8	16,7–16,6	16,5–16,4	16,3
10	Прыжок в длину с места, см	230	231–234	235–237	238–241	242
11	10-кратный прыжок с места, м	22.90	23.10	23.30	23.90	24.00
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,0	4,9	4,8–4,7	4,6–4,4	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,3–6,2	6,1–6,0	5,9–5,7	5,6	5,5
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,9–16,8	16,7–16,6	16,5–16,4	16,3–16,1	16,0
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,0	16,9–16,8	16,7–16,5	16,4–16,3	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	23,5–23,2	23,1–22,9	22,8–22,7	22,6
18	«Малый слалом» с шайбой, с	25,1	25,0–24,5	24,4–24,1	24,0–23,1	23,0
19	«Слалом», с	42,6	42,5–42,3	42,2–42,0	41,9–41,6	41,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	46,6–46,4	46,3–45,8	45,7–45,0	44,9–44,6	44,5

Таблица 41 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности защитников СПС (1-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высо- кий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	44	45–47	48–49	50–51	52
2	Динамометрия левой кисти, кг	41	42–44	45–46	47–49	50
3	Бег на 30 м, с	4,46	4,45–4,39	4,38–4,33	4,32–4,28	4,27
4	Бег на 60 м, с	9,0–8,9	8,8–8,6	8,5–8,4	8,3–8,1	8,0
5	Бег на 300 м, с	48,0–47,1	47,0–45,9	45,8–43,8	43,7–43,1	43,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.59–12.30	12.29–12.10	12.09–11.56	11.55–11.41	11.40
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	8	9–11	12	13	14
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	39–40	41–42	43	44	45
9	Комплексный тест, с	17,4–17,3	17,2–17,1	17,0–16,8	16,7–16,5	16,4
10	Прыжок в длину с места, см	232	233–235	236–239	240–244	245
11	10-кратный прыжок с места, м	22.80	23.10	23.40	23.90	24.00
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,3–5,2	5,1–5,0	4,9–4,7	4,6–4,5	4,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,0	5,9–5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	17,0	16,9–16,8	16,7–16,6	16,5–16,4	16,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,5–17,2	17,1–16,8	16,7–16,6	16,5–16,4	16,3
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,8	23,7–23,5	23,4–23,3	23,2–22,9	22,8
18	«Малый слалом» с шайбой, с	25,6–25,4	25,3–24,8	24,7–24,0	23,9–23,5	23,4
19	«Слалом», с	43,0–42,9	42,8–42,5	42,4–42,1	42,0–41,7	41,6
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	46,6	46,5–45,9	45,8–45,3	45,2–44,9	44,8

Таблица 42 – Нормативные оценки по физической и технической подготовленности нападающих СПС (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	42	43–44	45–46	47–48	49–50
2	Динамометрия левой кисти, кг	40	41–42	43–44	45–46	47–48
3	Бег на 30 м, с	4,39–4,34	4,33–4,31	4,30–4,25	4,24–4,21	4,20
4	Бег на 60 м, с	8,4	8,3	8,2–8,1	8,0–7,9	7,8–7,7
5	Бег на 300 м, с	47,0–45,9	45,8–45,1	45,0–44,1	44,0–43,0	42,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.50–12.11	12.10–12.06	12.05–11.41	11.40–11.36	11.35
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	8	9–10	11–12	13	14–15
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	36	37	38–39	40	41–42
9	Комплексный тест, с	16,1	16,0–15,9	15,8–15,6	15,5–15,3	15,2
10	Прыжок в длину с места, см	239	240–242	243–246	247–249	250
11	10-кратный прыжок с места, м	22.90	23.50	24.20	25.80	25.90
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,8	4,7	4,6	4,5–4,4	4,3
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,3	6,2–6,1	6,0–5,7	5,6–5,5	5,4
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,3	16,2–16,1	16,0–15,9	15,8–15,7	15,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,8–16,7	16,6–16,5	16,4–16,3	16,2–16,1	16,0
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,4–23,3	23,2–22,9	22,8–22,5	22,4–22,3	22,2
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,5–24,1	24,0–23,6	23,5–23,3	23,2–23,1	23,0
19	«Слалом», с	42,5–42,4	42,3–42,2	42,1–41,9	41,8–41,6	41,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	45,0–44,1	44,0–43,1	43,0–42,8	42,7–42,6	42,5

Таблица 43 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности защитников СПС (2-го года подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	43	44–46	47–49	50–51	52
2	Динамометрия левой кисти, кг	41–42	43–46	47–48	49–50	51
3	Бег на 30 м, с	4,40–4,39	4,38–4,31	4,30–4,29	4,28–4,23	4,22
4	Бег на 60 м, с	8,6	8,5–8,4	8,3–8,2	8,1–8,0	7,9–7,8
5	Бег на 300 м, с	47,0–46,7	46,6–45,6	45,5–43,2	43,1–42,9	42,8
6	Бег на 3000 м, мин	12.50–12.21	12.20–12.11	12.10–11.46	11.45–11.36	11.35
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	9	10	11–12	13–14	15
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	40	41–43	44	45	46
9	Комплексный тест, с	16,8	16,7	16,6–16,4	16,3–15,8	15,7
10	Прыжок в длину с места, см	241	242–244	245–249	250–252	253
11	10-кратный прыжок с места, м	22.80	23.40	23.90	25.50	25.60
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	5,0	4,9–4,8	4,7–4,6	4,5	4,4
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	6,0–5,9	5,8–5,7	5,6–5,5	5,4–5,3	5,2
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5	16,4–16,3	16,2–16,1	16,0–15,9	15,8
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	17,1–17,0	16,9–16,8	16,7–16,6	16,5–16,4	16,3
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,4–23,2	23,1–22,9	22,8–22,7	22,6–22,5	22,4
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,8–24,0	23,9–23,8	23,7–23,5	23,4–23,2	23,1
19	«Слалом», с	42,9	42,8–42,7	42,6–41,9	41,8–41,6	41,5
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	45,3–44,5	44,4–44,1	44,0–43,1	43,0–42,9	42,8

Таблица 44 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности нападающих СПС (3–6-годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	45–46	47–48	49–51	52–56	57
2	Динамометрия левой кисти, кг	41–42	43–45	46–49	50–54	55–58
3	Бег на 30 м, с	4,40	4,39–4,31	4,30–4,21	4,20–4,11	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,4	8,3–8,2	8,1–8,0	7,9	7,8
5	Бег на 300 м, с	45,0–43,5	43,4–42,4	42,3–41,3	41,2–40,2	40,1
6	Бег на 3000 м, мин	12.50–12.11	12.10–11.52	11.51–11.41	11.40–11.31	11.30
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	10	11	12–13	14–15	16–18
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	34–35	36–37	38–39	40–41	42–43
9	Комплексный тест, с	16,0	15,9	15,8–15,6	15,5–15,1	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	24.10	24.50	25.20	25.80	25.90
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	6,1–6,0	5,9–5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,5–16,4	16,3–16,1	16,0–15,8	15,7–15,6	15,5
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,8–16,5	16,4–16,3	16,2–16,0	15,9–15,8	15,7
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,2–23,1	23,0–22,7	22,6–22,3	22,2–22,1	22,0
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,0–23,8	23,7–23,5	23,4–23,2	23,1–22,9	22,8
19	«Слалом», с	42,3–42,1	42,0–41,9	41,8–41,6	41,5–41,3	41,2
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	44,7	44,6–44,1	44,0–43,0	42,9–41,84	41,83



Таблица 45 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности защитников СПС (3–6-го годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно- переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высо- кий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия пра- вой кисти, кг	50–51	52–54	55–57	58–60	61
2	Динамометрия левой кисти, кг	47–49	50–52	53–55	56–59	60
3	Бег на 30 м, с	4,50–4,41	4,40–4,31	4,30–4,21	4,20–4,16	4,15
4	Бег на 60 м, с	8,5	8,4	8,3–8,2	8,1–8,0	7,9
5	Бег на 300 м, с	46,2–44,1	44,0–42,7	42,6–41,1	41,0–40,6	40,5
6	Бег на 3000 м, мин	13.00–12.32	12.31–12.20	12.19–11.46	11.45–11.33	11.32
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	10	11	12–13	14–15	16–18
8	Поднимание тулови- ща за 45 с, количество раз	41	42	43	44	45
9	Комплексный тест, с	16,4	16,3–16,1	16,0–15,9	15,8–15,2	15,1
10	Прыжок в длину с места, см	245	246–249	250–252	253–255	256
11	10-кратный прыжок с места, м	24.00	24.50	25.10	25.80	25.90
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	5,9–5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3–5,2	5,1
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,6–16,5	16,4–16,1	16,0–15,9	15,8–15,7	15,6
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,8–16,6	16,5–16,4	16,3–16,1	16,0–15,9	15,8
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	23,3–23,1	23,0–22,8	22,7–22,6	22,5–22,4	22,3
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,5–24,3	24,2–23,9	23,8–23,6	23,5–23,0	22,9
19	«Слалом», с	43,9–43,5	43,4–42,9	42,8–42,5	42,4–41,9	41,8
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	45,0	44,9–44,4	44,3–43,4	43,3–42,4	42,3

Таблица 46 – Средние показатели физического развития спортсменов ВСМ (1–5-го годов подготовки)

Показатели физического развития	Возраст (18 лет и старше)
1. Длина тела, см	183,0
2. Вес тела, кг	80,6
3. Окружность грудной клетки, см	100
4. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	5137
5. Динамометрия правой кисти, кг	58
6. Динамометрия левой кисти, кг	54

Таблица 47 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности вратарей ВСМ (1–5-го годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	53	54–55	56–57	58–59	60
2	Динамометрия левой кисти, кг	50	51–52	53–54	55–56	57
3	Бег на 30 м, с	4,35–4,31	4,30–4,21	4,20–4,11	4,10–4,01	4,00
4	Бег на 60 м, с	8,1	8,0–7,8	7,7	7,6–7,5	7,4
5	Бег на 300 м, с	48,0	47,0–46,0	45,0–44,0	43,0–42,0	41,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.05–12.00	11.59–11.49	11.48–11.37	11.36–11.26	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, с	15,7	15,6–15,5	15,4–15,3	15,2–15,1	15,0
11	Прыжок в длину с места, см	253	254–257	258–264	265–269	270
12	10-кратный прыжок с места, м	24.10	24.20	25.60	25.70	26.10
13	Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,6	3,5–3,4	3,3–3,2	3,1–3,0	2,9
14	Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,3	4,2–4,0	3,9–3,8	3,7	3,6
15	Челночный бег 10 м × 10, с	33,8–33,5	33,4–33,2	33,1–33,0	32,9–32,5	32,4
16	Комплексный тест, с	15,8–15,1	15,0–14,4	14,3–13,7	13,6–13,0	12,9–12,3

Таблица 48 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности нападающих ВСМ (1–5-го годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	50–52	53–54	55–57	58–60	61
2	Динамометрия левой кисти, кг	46–48	49–51	52–54	55–58	59
3	Бег на 30 м, с	4,35–4,30	4,29–4,21	4,20–4,16	4,15–4,11	4,10
4	Бег на 60 м, с	8,1–7,9	7,8–7,7	7,6–7,5	7,4–7,3	7,2
5	Бег на 300 м, с	45,6–44,6	44,5–43,1	43,0–41,1	41,0–40,1	40,0
6	Бег на 3000 м, мин	12.23–12.01	12.00–11.45	11.44–11.34	11.33–11.23	11.22
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	15	16	17	18	19
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	37	38	39–40	41–42	43–44
9	Комплексный тест, с	15,9	15,8	15,7–15,5	15,4–15,0	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	23.20	23.60	25.70	26.30	26.40
12	Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
13	Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	5,9–5,8	5,7–5,6	5,5–5,4	5,3–5,2	5,1
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,2–16,1	16,0–15,9	15,8–15,6	15,5–15,4	15,3
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,6–16,3	16,2–16,0	15,9–15,8	15,7–15,5	15,4
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	2	3	4	5	6
17	«Малый слалом» без шайбы, с	22,0	21,9–21,7	21,6–21,1	21,0–20,9	20,8
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,0–23,6	23,5–22,0	21,9–21,7	21,6–21,5	21,4
19	«Слалом», с	42,0–41,8	41,7–41,6	41,54–1,3	41,2–40,9	40,8
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	44,0–43,7	43,6–43,0	42,9–42,1	42,0–41,7	41,6

Таблица 49 – Нормативные оценки физической и технической подготовленности защитников ВСМ (1–5-го годов подготовки)

№ п/п	Тесты (контрольно-переводные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия правой кисти, кг	53–55	56–58	59–61	62–64	65
2	Динамометрия левой кисти, кг	48–50	51–53	54–56	57–59	60
3	Бег на 30 м, с	4,40	4,39–4,36	4,35–4,30	4,29–4,25	4,24
4	Бег на 60 м, с	8,2–8,1	8,0–7,9	7,8–7,7	7,6–7,5	7,4
5	Бег на 300 м, с	46,9–44,7	44,6–43,7	43,6–40,8	40,7–40,3	40,2
6	Бег на 3000 м, мин	13.00–12.21	12.20–12.01	12.00–11.41	11.40–11.25	11.24
7	Жим штанги руками, лежа, количество раз	15	16	17	18	19
8	Поднимание туловища за 45 с, количество раз	42	43	44	45	46
9	Комплексный тест, с	16,3	16,2–16,0	15,9–15,8	15,7–15,1	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	23.10	23.50	25.00	25.30	25.40
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	5,6–5,5	5,4–5,3	5,2–5,1	5,0
14	Бег на коньках 1 круг влево, с	16,4–16,1	16,0–15,9	15,8–15,7	15,6–15,5	15,4
15	Бег на коньках 1 круг вправо, с	16,8–16,4	16,3–16,0	15,9–15,8	15,7–15,6	15,5
16	Точность бросков нападающих, кол-во попаданий за 35 с	1	2	3	4	5
17	«Малый слалом» без шайбы, с	22,2	22,1–21,9	21,8–21,5	21,4–21,0	20,9
18	«Малый слалом» с шайбой, с	24,5–23,9	23,8–22,9	22,8–22,2	22,1–21,8	21,7
19	«Слалом», с	42,7–42,4	42,3–41,9	41,8–41,4	41,3–41,1	41,0
20	«Большой челнок» 5×54 м, с	44,6–43,9	43,8–43,1	43,0–42,8	42,7–42,3	42,2

Таблица 50 – Психологический паспорт спортсмена

Раздел данных	Показатели	Методы и методики	Назначение
Базовые (не меняются)	ФИО, дата и место рождения	анкета	
	амплуа	анкета	
	начало занятий спортом (год, место, мотивы)	анкета	
	карьера (тренеры, достижения, команды)	анкета	
Устойчивые психофизические (меняются редко)	свойства нервной системы (темперамент)	опросники, тэппинг-тест	
	динамика нервной системы	тэппинг-тест	
	эмоциональность	наблюдение	
	функциональная асимметрия	ВИПА	
	предпочтения в психорегуляции	беседа, анкета	
Устойчивые когнитивные (меняются редко)	восприятие (модальность)	ВИПА	
	память (быстрота, прочность)		
	мышление (быстрота, стиль решения)	фишки, IQ	
	воображение (креативность)	круги, рисунок	
	интуитивная статистика (прогнозирование)		
Устойчивые социальные (меняются редко)	характер (актуальные качества личности)	опросник	
	волевой профиль (структура качеств)	опросник	
	референтная группа		
	мотивация к спорту		
	мобилизационный ресурс	таблица	
	состав семьи (родители, братья, сестры)	опрос	
	субъективно лучшее выступление	эссе	
Динамические психофизические (изменяются)	реакции (простая, различения, выбора)	моник	
	переключение (быстрота, точность переделки)	моник	
	РДО	моник	
	чувство времени (точность повтора отрезка)	секундомер	
	чувство ритма	ритмик	
	помехоустойчивость		
	внимание (объем, распределение)	моник	
Динамические социальные (изменяются)	мотивация к соревнованию		
	мотивация к тренировкам		
	взаимоотношения с тренером	опросник	
	взаимоотношения в команде	социометрия	
	самооценка физической готовности	анкета	
	самооценка технической готовности	анкета	

Таблица 51 – Программа психологической подготовки спортсменов НП (1–3-го годов подготовки)

Задача	Мероприятие	Время (мин)	Частота (кол-во)	ОМУ
Диагностика базовая: профориентация, особенности личности, соответствие биологическому возрасту	тестирование: психические процессы, свойства личности	30–40	1 раз в сезон	
Диагностика этапная: динамика уровня развития психических процессов и мотивации	тестирование: внимание, мотивация, мышление	10–15	2 раза в сезон	
Развитие психических качеств	упражнения для внимания, памяти, мышления	5–10	2 раза в неделю	в разминке
Оптимизация социально-психологического климата (СПК)	тренинг на сплочение команды, выявление лидеров	20–30	1 раз в месяц	
Регуляция психического состояния	беседа о готовности и желании играть, самочувствии	5–10	1 раз в неделю	перед игрой
Обучение приемам саморегуляции	рассказ о простейших приемах регуляции	15–20	1 раз в месяц	после занятия

Таблица 52 – Программа психологической подготовки спортсменов УТ начальной специализации (1–3-го годов подготовки)

Задача	Мероприятие	Время (мин)	Частота (кол-во)	ОМУ
Диагностика базовая: особенности темперамента, характера, отношения к занятиям спортом	тестирование: динамика нервных процессов, воля, свойства личности	30–40	1 раз в сезон	
Диагностика этапная: динамика уровня развития психических процессов и внимания	тестирование: внимание, мотивация, мышление	10–15	3 раза в сезон	
Развитие психических качеств	упражнения для внимания, памяти, мышления	5–10	3–4 раза в неделю	в разминке, заминке
Оптимизация социально-психологического климата (СПК)	тренинг на парное и групповое взаимодействие, коммуникация	20–30	1 раз в месяц	
Регуляция психического состояния	опрос о самочувствии, мобилизационные установки	5–10	1 раз в неделю	перед тренировкой и игрой
Обучение приемам саморегуляции	рассказ и сеанс с дыхательными упражнениями	15–20	1 раз в месяц	после занятия



Таблица 53 – Программа психологической подготовки спортсменов УТ углубленной специализации (4–7-го годов подготовки)

Задача	Мероприятие	Время (мин)	Частота (кол-во)	ОМУ
Диагностика базовая: особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы	тестирование: реакции, антиципация, теплинг-тест и т. п.	30–40	1 раз в сезон	аппаратурные (компьютерные) методики
Диагностика этапная: уровень готовности к выполнению тренировочных и игровых задач	тестирование: внимание, воля, мотивация, реакции	10–15	3 раза в сезон	
Развитие психических качеств	упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций	5–10	постоянно	упражнения подбираются для решения индивидуальных задач
Оптимизация социально-психологического климата (СПК)	тренинг на поддержание взаимодействия, переклочение	30–40	2–3 раза в сезон	психологическая разгрузка
Регуляция психического состояния	индивидуальные упражнения, настройка, личный ритуал, настройка	3–5	постоянно	индивидуальные консультации по оптимизации
Обучение приемам саморегуляции	освоение аутогенной и идеомоторной тренировки	20–30	1 раз в месяц	групповые сеансы

Таблица 54 – Программа психологической подготовки спортсменов СПС и ВСМ

Задача	Мероприятие	Время (мин)	Частота (кол-во)	ОМУ
Диагностика базовая: особенности развития эмоционально-волевой, когнитивной и психомоторной сферы	тестирование: реакции, антиципация, теплинг-тест и т. п.	30–40	1 раз в сезон	аппаратурные (компьютерные) методики
Диагностика этапная: уровень готовности к выполнению тренировочных и игровых задач	тестирование: внимание, воля, мотивация, реакции	10–15	3 раза в сезон	
Развитие психических качеств	упражнения для внимания, воли, помехоустойчивости, двигательных реакций	5–10	постоянно	упражнения подбираются для решения индивидуальных задач
Оптимизация социально-психологического климата (СПК)	тренинг на поддержание взаимодействия, переклочение	30–40	2–3 раза в сезон	психологическая разгрузка
Регуляция психического состояния	индивидуальные упражнения настроения, личный ритуал, настройка	3–5	постоянно	индивидуальные консультации по оптимизации
Обучение приемам саморегуляции	освоение аутогенной и идеомоторной тренировки	20–30	1 раз в месяц	групповые сеансы



















**Протокол по СФП и технической подготовленности вратарей УТ  
углубленной специализации (4–7-го годов подготовки)**

СПС \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовленность									Техническая подготов- ленность			Сумма баллов	
		бег на коньках ли- цом вперед 18 м, с			бег на конь- ках спиной вперед 18 м, с			«челноч- ный бег» на коньках 10 м × 10			комплекс- ный тест, с				
		1	2	б	1	2	б	с	б	1	2	б			
Средний показатель															

Члены комиссии: \_\_\_\_\_



**Протокол по СФП и технической подготовленности вратарей СПС (1–6-го годов подготовки)**

СПС \_\_\_\_\_ 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		
		1	2	1	2	с	б	с	б	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
Средний показатель										

Члены комиссии: \_\_\_\_\_



*Учебное издание*

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по хоккею с шайбой для специализированных  
учебно-спортивных учреждений  
и училищ олимпийского резерва**

С о с т а в и т е л и:

**Никонов Юрий Владимирович,  
Мартыненко Антон Николаевич,  
Журавский Дмитрий Владимирович и др.**

Под общей редакцией Ю. В. Никонова

4-е издание, исправленное

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 25.08.2022. Формат 60×84/8. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 25,46. Уч.-изд. л. 10,47.  
Тираж 25 экз. Заказ 3с.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.