Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ г. Нерехта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Андронов

Приказ № 154/2-П от « 16 » 09 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта – ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

*Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 марта 2021 г., № 62768).*

Срок реализации программы на этапах:

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

Ф.И.О. разработчиков Программы:

1. Петрова А.В. – старший инструктор-методист

г. Нерехта Костромская область 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ.

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

1. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку.
2. [Объем программы](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250008).
3. Виды обучения (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования).
4. [Годовой учебно-тренировочный план](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250007).
5. [Календарный план воспитательной работы](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250006).
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
7. [Планы инструкторской и судейской практики](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250005).
8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки и к участию в спортивных соревнованиях.
2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

1. Программный материал.
2. [Учебно-тематический план](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250002).

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей с мячом.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ**

1. Материально-технические условия реализации программы.
2. Кадровые условия реализации программы (укомплектованность организации, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации).
3. Информационно-методические условия реализации программы.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «хоккей с мячом»**

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
   по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с мячом с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 9 февраля 2021 г. № 63 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 марта 2021 г., регистрационный № 62768).
3. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.   
     
   Задачи программы:

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.
* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;

воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки**  **(лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную**  **подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Этап начальной подготовки** | 3 | 7 | 14 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 5 | 10 | 10 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | не ограничивается | 15 | 6 |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | не ограничивается | 16 | 3 |

1. Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив |  | | Этапы и годы спортивной подготовки | | |  |
| Этап начальной | | Учебно-тренировочный | | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |
|  | подготовки | | этап  (этап спортивной специализации) | | спортивного  мастерства | мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 |  |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия*.*

*Учебно-тренировочные занятия.*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

спортивные соревнования:

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «хоккей с мячом» формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план) и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Учреждение обязано изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Юноши (Мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | - | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Девушки (Женщины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 |

1. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; -на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/ п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  Спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 14 | | 10 | | 6 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 76 | 104 | 120 | 123 | 77 | 116 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 65 | 120 | 161 | 252 | 316 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 72 | 86 | 127 | 199 |
| 4. | Техническая подготовка | 74 | 98 | 180 | 217 | 228 | 282 |
| 5. | Тактическая подготовка  Теоретическая подготовка  Психологическая подготовка | 56 | 73 | 131 | 198 | 214 | 182 |
| 6. | Интегральная подготовка | 37 | 61 | 72 | 82 | 277 | 382 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 8. | Инструкторская практика Судейская практика | - | - | - | 27 | 27 | 65 |
| 9. | Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 9 | 11 | 29 | 38 | 42 | 116 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** |  |  |

1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
   и борьбу с ним.

Допинг - лекарственные препараты и методы применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного,

полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют

выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС,

а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов,

применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в

период годичного цикла.

- Проведение недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой

программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается

и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в

спорте. Нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним

1. Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Группы(Этап подготовки) | Год обучения | Минимум знаний и умений обучающегося | Формы проведения | Кол-во часов |
| 1 | Учебно- тренировочный  Этап (этап  спортивной  специализации) | 1-й | Овладение  терминологией  командным языком для построения групп, отдачи рапорта,  проведения строевых и  порядковых  упражнений,  терминами по изучению  элементов  конькобежного спорта,  выполнение  обязанностей  тренера  на занятиях | Беседы,  семинары,  практические  занятия | 6 |
| 2 | \_ | 2-й | Способность наблюдать  за  выполнением  упражнений  другими  обучающимися  находить  ошибки  технике  выполнения  отдельных  элементов.  Умение  составить  конспект  тренировочного  занятия,  провести  вместе  с  тренером  разминку в группе.  Судейство:  характеристика  судейства  в  беге  на  коньках.  Основные  обязанности судей | \_ | 8 |
| 3 | \_ | 3-й | Привлечение в качестве  помощника тренера при  проведении  разминки,  разучивания отдельных  упражнений,  контроля  за  техникой  выполнения отдельных  элементов  и  упражнений.  Судейство:  знать  основные  правила  судейства соревнований  в  беге  на  коньках.  Судейская  документация. | \_ | 14 |
| 4 |  | 4-й  5-й | Умение  подбирать  основные  упражнения  для  разминки  и  самостоятельное  ее  проведение по заданию  тренера.  Умение  грамотно  демонстрировать  технику  выполнения  отдельных элементов и  упражнений, замечать и  справлять ошибки при  их выполнении другими  занимающимися,  помогать тренеру при  проведении занятий в  младших  возрастных  группах.  Судейство:  знать основные правила  соревнований,  непосредственно  выполнять  отдельные  судейские обязанности  секретаря  и  секундометриста. | Самостоятельное  изучение  литературы.  Самостоятельные  и практические  занятия | 14 |
| 5 | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Весь  период | Регулярное  привлечение в качестве  помощника тренера для  проведения занятий и  соревнований на этапе  начальной подготовки и  учебно-тренировочного  этапе.  Умение  самостоятельно  проводить  разминку,  обучение  основным  техническим  элементам.  Умение  составлять  комплексы  упражнений  для  проведения  тренировочных  заданий,  подбирать  упражнения  для  совершенствования  техники  бега  на  коньках, грамотно вести  записи  выполненных  тренировочных  нагрузок.  Судейство:  знать  правила соревнований,  привлекать  для  проведения занятий и  соревнований  в  младших  возрастных  группах  СШ  к  систематическому  судейству  соревнований  по  хоккею  с  мячом  в  городских и областных  соревнованиях. | Самостоятельное  изучение  литературы.  Самостоятельные  и практические  занятия | 36 |
| 6 | Этап высшего  спортивного  мастерства | Весь  период | Выполнение  необходимых  требований  для  проведения  знания  инструктора и судьи по  спорту. |  | 20 |

1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «хоккей с мячом».

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Детской поликлинике или ОГБУЗ «Нерехтская ЦРБ»;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью

**Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

*Задачи ТМН:*

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистом по спортивной медицине или медицинской сестрой учреждения.

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;

- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовик | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной  подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Учебно-  тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) (по  всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении  допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 2 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования  Спортивного мастерства и высшего спортивного  мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении  допуска к  мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе  медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта   
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды   
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 7,1 | | 6,7 6,8 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
|  | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 13,4 | 13,9 | 13,1 | 13,6 |
| 2.2 | Челночный бег на коньках 4х9 м | с | не более | | не более | |
| 19,2 | 20,1 | 18,9 | 19,8 |
| 2.3 | Бег на коньках 20 м | с | не более | | не более | |
| 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 9,2 | 10,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.40 | 11.40 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 10 |
| 3.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 3.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 3.6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 160 |
| 3.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Челночный бег на коньках 6х9 м | с | не более | |
| 15,35 | 16,30 |
| 4.2. | Бег на коньках на 30 м | с | не более | |
| 6,0 | 6,30 |
| 4.3. | Бег на 200 м с высокого старта | с | не более | |
| 31,30 | 32,15 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | |

уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | |
| юноши | девушки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | |
| 8,2 | | | 9,6 | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | |
| 8.10 | | | 10.00 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 36 | | | 15 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +11 | | | +15 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | |
| 7,8 | | | 8,8 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 215 | | | 180 | |
| 1.7. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | |
| 49 | | | 43 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | | | | |
| 14.3 | | | 17.2 | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | |
| – | | | 11.20 | |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | | | |
| 14.30 | | | – | |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 42 | | | 16 | |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +13 | | | +16 | |
| 2.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | |
| 7,6 | | | 8,7 | |
| 2.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 230 | | | 185 | |
| 2.8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | |
| 50 | | | 44 | |
| 2.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | | |
| – | | | 16.30 | |
| 2.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | | |
| 23.30 | | | | – |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет | | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | | | | |
| 14,1 | | | 17,4 | |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | |
| – | | | 12.30 | |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | | | |
| 13.40 | | | – | |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 44 | | | 17 | |
| 3.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| +13 | | | +12 | |
| 3.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | | |
| 7,7 | | | 8,8 | |
| 3.7. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 225 | | | 195 | |
| 3.8. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | | |
| 37 | | | 35 | |
| 3.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | | |
| – | | | 18.30 | |
| 3.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | | |
| 25.00 | | | – | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | | | | |
| 4.1. | Челночный бег на коньках 6х9 м | с | не более | | | | |
| 12,00 | | | 13,10 | |
| 4.2. | Бег на коньках на 50 м | с | не более | | | | |
| 6,00 | | | 7,10 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.5. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | – |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | – |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 16,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | – |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 44 | 17 |
| 2.5. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | – |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 48 | 43 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | – |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Челночный бег на коньках 6х18 м | с | не более | |
| 23,2 | 25,0 |
| 3.2. | Бег на коньках на 60 м | с | не более | |
| 8,0 | 9,2 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

*Беседа* - форма общения тренера с занимающимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

*Лекция* читают занимающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

*Установка на предстоящую игру* - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

***Общая и специальная физическая подготовка***

*1. Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.*

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

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

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа 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, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации:

* Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.
* Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
* Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.
* Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.
* Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
* Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.
* Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
* Игры и эстафеты с элементами акробатики.
* Катание на лыжах с гор
* Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты:

* Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
* Бег по наклонной дорожке
* Проплывание коротких отрезков на время.
* Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

* Элементы вольной борьбы.
* Упражнения с набивными мячами.
* Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
* Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
* Висы, подтягивание в висе.
* Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.
* Приседания на одной и двух ногах.
* Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
* Упражнения с гантелями, эспандером.
* Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

* Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. - Многоскоки, прыжки в глубину - Метание гранат и камней.
* Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.
* Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

* Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров
* Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.
* Спортивные игры.
* Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
* Езда на велосипеде по равнине и в горы.

*2. Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.*

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике вида спорта.

СФП для хоккея с мячом направлена на развитие специальных физических качеств:

* силовых;
* скоростных;
* выносливости;
* - ловкости;
* - гибкости.

СФП может проводится как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств

Специальная физическая подготовка, которая проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

СФП для этапа начальной подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы:

* Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;
* Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;
* Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;
* Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде;
* Многоскоки на песке;
* Броски шайбы на дальность;
* Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;
* Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
* Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
* Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках; - Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

* Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в разных направлениях;
* Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
* Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед);
* Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
* Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом);
* Броски шайбы поточно в борт на время;
* Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м;

Упражнения для развития выносливости:

* Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.);
* Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);
* Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью;
* Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3);
* Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости:

* Эстафеты с предметами и без предметов;
* Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;
* Прыжки на коньках через препятствия;
* Падения и подъёмы;
* Игра клюшкой, стоя на коленях;
* Эстафеты и игры с обведениями стоек; - Уклонение от применения силовых приемов; - Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости:

* Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями;
* Шпагат, полу-шпагат;
* Упражнения с клюшкой с партнером;
* «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре;

Упражнения для развития взрывной силы.

Дополнительно:

* Упражнения со штангой весом до 60% от максимального;
* Беговые упражнения с отягощениями; - Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм); - Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Дополнительно:

* дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
* число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

Дополнительно:

* выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
* преодоление полосы препятствий

*3.Специальная физическая подготовка тренировочный этап спортивной подготовки.*

Упражнения для развития быстроты.

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости.

Дополнительно:

* фартлек;
* дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км;
* Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости.

С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости.

С широким использованием отягощений малого веса.

Последний этап хоккейного образования характеризуется повышением напряженности тренировочного процесса путем изменения соотношения параметров нагрузок. От хоккеиста требуется высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивается соответствующим развитием двигательных качеств: выносливости, силы, прыгучести, скорости. Постоянное повышение объема нагрузок обеспечивает стабильный определенный уровень тренированности. Соревновательная практика увеличивается, и усиливается ее влияние на содержание тренировочного процесса.

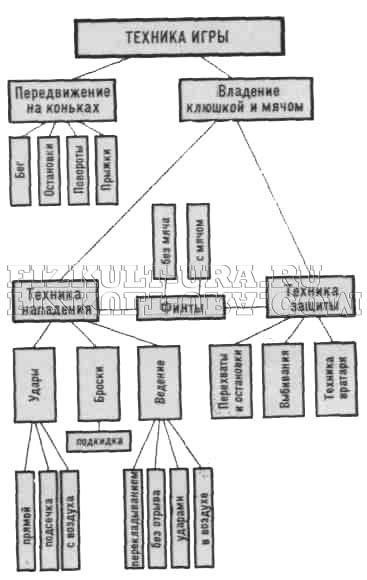
***Техническая и тактическая подготовка.***

*1. Техническая подготовка.*

Технику игры в хоккей с мячом принято делить на технику с мячом игры в нападении и технику игры в защите.

Техника игры в нападении. В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.



Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением.

***Обучение технике игры вратаря.*** На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.

Вратарь должен прежде всего научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах.

Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч.
2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.
3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.
4. Несколько игроков с 12-15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.
5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.
6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.
7. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле.

***Обучение отбору мяча*** изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусторонних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при перехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего изучают перехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюшкой.
2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1—2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.
3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.
4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок — выпад.
5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча.
6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.
7. ***Обучение финтам*** начинают с финтов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.
8. При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).
9. Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.
10. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.
11. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.
12. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка.
13. Бег - по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.
14. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».
15. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

***Обучение ведению мяча*** рекомендуется начинать со способа с перекладыванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и т. п.) и сопротивлением партнера. При ведении мяча следует обращать внимание на следующие моменты:

* большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;
* клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ведение мяча по коридору.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча по ломаной линии.
5. Обводка стоек в различных обстановках.
6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость.
7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.
8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.
9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.
10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).
11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.
12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.

***Обучение ударам и броскам в хоккее с мячом.***

***Удары по мячу*** изучают в такой последовательности:

* с места по неподвижному мячу;
* с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);
* в движении по неподвижному мячу;
* в движении по катящемуся мячу;
* с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему

мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения:

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.
2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).
3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.
4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).
5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).
6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.
7. Удары в цель после ведения.
8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.
9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.
10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.
11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.
2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование.
3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.
4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.
2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.
3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.
4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.
5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20x20 м), два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

***Обучение бегу на коньках в хоккее с мячом.***

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют ***бегу на коньках***.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.
12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.
2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке стоек.
7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.
9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
13. Повторный бег 4x25 м с интервалом 10—30 сек.
14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.
15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

***Остановка мяча.*** Этот прием выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая конька ото льда). Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной рукой или двумя (одной за конец рукоятки, другой — примерно за середину). Мяч останавливают, ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклонив его навстречу мячу. Мяч, движущийся в стороне, останавливают с выпадом, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы рук.

***Тактическая подготовка.***

***Понятие о тактической подготовке***

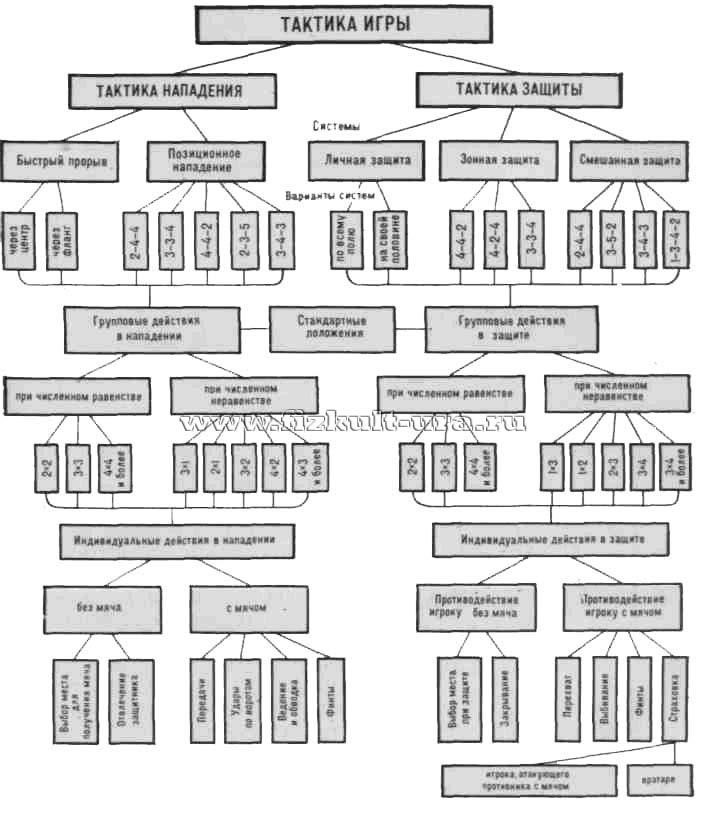
Особое место в процессе подготовки юных хоккеистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккистов в игре для обеспечения победы над противником.

Поэтому успешность тактических действий хоккеиста в игре определяется двумя факторами:

1. высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;
2. высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий хоккеиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.)



***Тактическая подготовка*** - сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.
2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.
3. В 15-17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними - защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.
4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

Примерные упражнения:

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

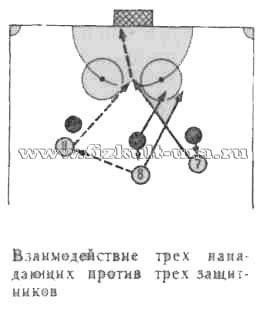
Варианты: а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест; г) то же, но при сопротивлении соперника.



1. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5-6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.
2. Игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 11, входит в опасную зону; центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 11 и передает его на удар игроку 6.
3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.
4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменой местами.



1. На площадке 25-30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков - два защитника и четыре нападающих, из которых двое - около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

***Командные действия*** изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

***Тактические действия при введении мяча в игру в хоккее с мячом.***

Начальный удар. При введении мяча в игру используют разученные комбинации:

* передают мяч игроку, находящемуся рядом, или сильным ударом посылают его в сторону-вперед одному из крайних нападающих;
* передают мяч вправо или влево своему игроку, который направляет его назад одному из полузащитников.

***Введение мяча в игру.*** После того как мяч уже ушел за линию ворот, его вводит в игру вратарь из пределов штрафной площади вблизи ворот: он выбрасывает мяч рукой по льду или по воздуху партнеру, находящемуся в выгодном положении, на любое расстояние (он должен коснуться льда не далее средней линии).

***Штрафной удар.*** Расположение и действие игроков при штрафном ударе зависит от места его выполнения. Если его осуществляют вдали от ворот, игрок направляет мяч навесным ударом в опасную зону ворот соперника или передает партнеру, находящемуся рядом.

Если же штрафной удар пробивают вблизи ворот и защищающиеся организовали «стенку», то нападающие вторым ударом стремятся пробить мяч в ворота или разыграть его другим способом. Для этого два игрока располагаются рядом с выполняющим штрафной удар, а другие выбирают место в расчете получить мяч для удара или выхода к воротам соперника.

***Угловой удар.*** Игрок, выполняющий угловой, сильным ударом низом посылает мяч в направлении двух-трех игроков, до удара находящихся за пределами штрафной площади. Принявший мяч сразу же бьет по воротам, если игроки соперника, вышедшие из-за линии ворот, не сумели помешать ему. В противном случае прибегают к передачам и обводке.

***Групповые тактические действия.*** Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

**Передача мяча** — основное средство командной игры. В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и над льдом (по воздуху) на игрока, на свободное место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.

Самая простая тактическая комбинация в нападении — передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч.

Тогда нападающие могут использовать численный перевес — один из партнеров может выйти на завершающий удар.

***Групповые действия*** при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Командные тактические действия. В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1-2-4-4, 1-4-2-4, 1-3-3-4, 1-2-3-5 и 1-3-4-3.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты.

Командные тактические действия. В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1-2-4-4, 1-4-2-4, 1-3-3-4, 1-2-3-5 и 1-3-4-3.

Система 1-2-4-4 - одна из основных и наиболее распространенных в современном хоккее. Расстановка игроков здесь такова: вратарь, два защитника, четыре полузащитника и четыре нападающих. Линия нападения усиливается активной помощью всех полузащитников.

Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для подключения полузащитников в линию нападения и осуществления завершающего удара в ворота. Игроки должны внимательно наблюдать за действиями соперника и за расположением всех игроков на площадке.

Игроки нападения создают непосредственную угрозу воротам соперника. Занимая удобные позиции для взятия ворот в центре и на флангах, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы для выхода или вывода партнера на завершающий удар в ворота.

Во время атаки нападающие стремятся действовать с максимальной быстротой. При атаках с фланга центральные нападающие выбирают позицию для завершающего удара или взаимодействия с крайними нападающими, а также с игроками средней линии. Крайний нападающий находится под наблюдением и опекой полузащитника соперника. Обычно он не может двигаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три игрока команды соперника, действующих совместно.

Если крайний нападающий не может обыграть соперника, то, передав мяч партнеру, он рывком выходит к воротам, чтобы снова принять мяч и пройти к воротам. При проходах к воротам он использует бортик, а если дальше продвигаться с мячом не может, «простреливает» или пробрасывает мяч по воздуху вдоль ворот или передает его назад одному из игроков.

Зона действия центральных нападающих и крайних большая, и круг их обязанностей разнообразен.

Систему 1-4-2-4 применяют в игре с более сильным соперником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадку с последующим ударом по воротам с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот и около нее, где четыре игрока действуют по зонному принципу и организуют плотную оборону на участках, опасных для прохода к воротам. Защиту усиливают двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади впереди защитников, опекая наиболее опасных игроков. При перехвате или отборе мяча у соперника команда переходит в атаку с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии, куда подключается при фланговых атаках один из защитников. Как только атака сорвана, крайние нападающие отходят назад и контролируют соперника на флангах своей половины поля.

Систему 1-3-3-4 используют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим сильными и точными ударами с дальних и близких дистанций.

Игроки полузащиты должны в совершенстве владеть разнообразными приемами техники и тактики защиты и нападения, уметь контролировать середину поля. Эта система позволяет полузащитникам свободнее действовать в середине поля, обеспечивает достаточно прочную оборону своих ворот, особенно при контратаках соперника.

Нападающие располагаются широко, давая полузащитникам возможность включиться в атаку и взаимодействовать с ними. Потеряв мяч, полузащитники переходят к опеке ближних к мячу нападающих. При переводе мяча в сторону следует переключение: один полузащитник атакует игрока, владеющего мячом, а два других «закрывают» двух ближайших к мячу нападающих соперника.

Систему 1-3-4-3 применяют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим мощными атаками, сильными и точными ударами по воротам с различных расстояний. Она позволяет контролировать середину поля, свободно действовать в ней и участвовать в атаках ворот соперника вторым эшелоном.

В защите ворот участвует семь игроков (двумя линиями). Игроки средней линии плотно опекают игроков линии нападения, а защитники, действуя по зонному принципу, страхуют полузащитников.

При атаках ворот соперника три нападающих действуют впереди и широко, давая возможность игрокам средней линии включаться в атаку и одному из них выходить на завершающий удар.

Систему 1-2-3-5 применяют для усиления нападения. Линия нападения здесь строится из пяти игроков. Располагаются они по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади.

При атаках ворот соперника три полузащитника действуют как второй эшелон нападения. В обороне крайние полузащитники опекают крайних нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который играет по зонному принципу и сдерживает и закрывает центрального и полусредних нападающих соперника. Для оказания помощи защите полусредние нападающие отходят назад сразу же после срыва атаки и опекают полусредних нападающих соперника. Защитники располагаются по диагонали, вперед выдвигается тот из них, в чью сторону идет атака; второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай прохода соперника.

В зависимости от конкретных условий состязаний команды применяют различные варианты системы (например, 1-3-2-5 с одним «блуждающим» нападающим). Любая тактическая система включает взаимодействия при переходах в нападение и защиту, когда количество игроков в линиях может меняться.

Быстрый прорыв. Команда, овладевшая мячом, организует атаку ворот соперника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление и забить мяч в ворота.

Быстрота передвижения и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями игрока - решающий фактор в дезорганизации обороны соперника и освобождении одного из игроков для выхода на завершающий удар.

Сущность быстрого прорыва в том, чтобы после отбора мяча у атакующего соперника возможно быстрее и с небольшим количеством передач провести мяч в ворота. В атаке могут участвовать один, два и более игроков. Чаще всего ее начинают сразу же после отбора мяча в зоне своих ворот. Трудно заранее наметить какие-либо схемы начала и развития контратаки. Это во многом зависит от творческой способности игроков и степени подготовленности команды.

***Хоккей с мячом тактика игры в защите.***

Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от избранной системы игры, количества игроков соперника, участвующих в атаке, и индивидуальных действий играющих.

***Индивидуальные тактические*** действия. Индивидуальные действия предполагают выбор места при закрывании игрока с мячом и без мяча, отбор мяча и противодействия ударам по воротам.

Выбор места в защите определяется принципами используемой тактической системы и конкретной ситуацией. Учитываются также возможности нападающего, место единоборства и возможность помощи партнеров. При закрывании игрока нужно занять такую позицию, которая позволила бы помешать сопернику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом надо располагаться сзади или сбоку от соперника и ближе к своим воротам. Защитник обязан всегда быть готовым помочь своим партнерам.

Если нападающий овладел мячом, защитник должен затруднить его продвижение и оттеснить к борту. При отборе мяча клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь к нему навстречу. Основные условия успешного отбора мяча — своевременность, быстрота и правильный выбор способа действий (в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего мячом).

Оказавшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы не дать возможности провести мяч в ворота. Откатываясь назад спиной вперед и используя финты, он стремится задержать развитие атаки, замедлить продвижение игрока с мячом. При отборе мяча важно учитывать возможность обводки, определить момент атаки, правильно выбрать место в борьбе за мяч и возможность перехвата его при передаче. Атаковать нападающего следует тогда, когда ближайшие его партнеры находятся под опекой.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников. Он должен уметь выбрать место и определить момент выхода из ворот при прорыве соперника.

При выборе места вратарь находится несколько впереди ворот в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания ворота будут почти полностью закрываться телом, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Делать это целесообразно лишь тогда, когда есть твердая уверенность, что он овладеет мячом, или, когда остается один на один с соперником, идущим с мячом к воротам. При выходах вратарь должен так рассчитать свой бег, чтобы уже в момент подготовки нападающего к удару лежа преградить мячу путь в ворота. При выходах вратаря из ворот его место должен занять

***Тактические действия защиты при введении мяча в игру.***

Штрафной удар. Расположение и действия игроков при штрафном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар выполняют в опасной зоне (20-25 м от ворот), то выстраивают «стенку» из двух-пяти игроков. Число игроков определяется в зависимости от возможного угла попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают наиболее опасных соперников.

Угловой удар. При выполнении углового удара восемь-девять игроков становятся на линии ворот, два-три игрока - с обеих сторон около боковых стоек.

Вратарь занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки мгновенно выходят на перехват мяча, создавая препятствия для удара по воротам, и закрывают игроков, принимающих передачу. Игроки «стенки» стоят в воротах до устранения опасности взятия ворот.

***Групповые тактические действия защиты в хоккее с мячом.***

Групповые тактические действия в игре защитников предполагают взаимостраховку, переключения и действия при численном перевесе нападающих. Решая тактические задачи, игроки постоянно взаимодействуют друг с другом. Любой комбинации нападающих противопоставляют согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику выполнить удар по воротам и, если удастся, отобрать у него мяч.

Игроки линии защиты обычно действуют активно в опасной зоне у ворот, располагаясь слева и справа по диагонали (особенно когда атака идет флангом), и оказывают друг другу помощь.

Причем вперед выходит тот из них, в чью сторону направлена атака. Защитники освобождены от персональной опеки соперника, а игроки средней линии действуют по принципу персональной опеки нападающих, взаимодействуя с игроками линии защиты в опасной зоне своих ворот.

На своей половине поля игроки средней линии совместно с защитниками создают численный перевес на участке действия игрока с мячом. Их действия в защите заключаются во взаимной страховке и переключении. Например, атаку ведет полузащитник. Он может передать мяч любому нападающему. Игроки защищающейся команды, прикрывая своих подопечных, располагаются так, чтобы в случае необходимости переключиться на игрока с мячом.

При потере мяча защищающиеся быстро закрывают игроков соперника. Один из них, ближайший, сразу же атакует игрока с мячом. Его подстраховывает ближайший партнер, чтобы вдвоем отобрать мяч.

При этом важно, чтобы защищающиеся не дали увести себя из опасной зоны у ворот, иначе у других игроков нападения появится возможность выйти к воротам.

Взаимодействия большего числа игроков против равного количества нападающих отличаются лишь большим разнообразием. При своем численном превосходстве защищающиеся стараются отобрать мяч как можно быстрее, до подхода других игроков.

***Командные тактические действия защиты в хоккее с мячом.***

Личная защита. Суть ее в том, что каждый защищающийся закрывает определенного игрока соперника. Личная защита обычно существует по всему полю и на своей половине поля.

Личная защита по всему полю — наиболее активная форма ведения игры, при которой сопернику навязывается борьба по всему полю сразу же после потери мяча.

При этом игроки стараются не только отнять мяч, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично и при любом удобном случае - вдвоем, другие же игроки перекрывают направления возможных передач.

Личная защита на своей половине поля рекомендуется для разрушения комбинаций соперника, возможных прорывов и предотвращения ударов в ворота с ближних и средних дистанций.

Игроки команды, потерявшие мяч, откатываются на свою половину поля и здесь встречают «своих» игроков. Игрока защищающейся команды, плотно опекающего хоккеиста с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Необходимо не только распределить подопечных между игроками, но и условиться о взаимостраховке.

Зонная защита. Действия игроков здесь направлены на защиту определенного участка поля (зоны) перед воротами. Защитник несет ответственность за действия любого появившегося в этой зоне игрока. Выбор зонной защиты зависит от расстановки и количества игроков, участвующих в защите, степени их подготовленности, а также от характера действий нападающих.

Зонная защита обеспечивает взаимопомощь между игроками. При этом зона действия одного игрока перекрывает зону другого, что позволяет улучшить страховку. Применяя зонную защиту, обороняющиеся располагаются в расстановке 4-4-2, 4-3-3, 4-2-4 и 3-4-3.

Смешанная защита. При смешанной защите одни игроки закрывают определенную зону, а другие опекают определенного игрока. Для усиления обороны два защитника охраняют только опасную зону, располагаются сзади полузащитников и выполняют функции свободных защитников, постоянно страхуя своих партнеров. Полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый «своего» нападающего.

Есть и другие варианты этой системы:

* каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает любого игрока;
* крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих соперника, а центральный защитник охраняет только среднюю зону и действует там против двух-трех нападающих до тех пор, пока не начнет взаимодействия с игроками защиты. При переходе соперника из одной зоны в другую защитник не преследует своего подопечного, а передает его партнеру, не покидая зоны.

***Игра при численном преимуществе.***

По правилам игры судья может удалить провинившегося за различные нарушения на пять, десять минут или на всю игру. При удалении одного или двух игроков команде, оставшейся на поле в меньшем составе, приходится усиливать защиту своих ворот. Защита при этом должна строиться таким образом, чтобы игроков, активно действующих в защите ворот и отборе мяча, было не менее семи-восьми. Они располагаются в два эшелона: 1-4-4-1 или 1-4-3-2 (при одном удаленном игроке).

Основная задача — выиграть время и создать предпосылки для контратаки ворот соперника после отбора у него мяча.

Команда, получившая численный перевес, должна стремиться реализовать это преимущество, увеличив число игроков атакующих линий. Здесь нужны быстрый темп, настойчивость в атаке и общие коллективные действия.

***Интегральная подготовка***

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка перед основными соревнованиями в годичном цикле. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была, для успеха недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в основных соревнованиях. Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему подготовки в игровых видах спорта и в той или иной форме существует на протяжении всего годичного цикла.

Специфика соревновательной деятельности в игровых видах спорта предполагает целостное проявление всех видов подготовленности, требующее специальной тренировки, что обуславливает выделение в структуре тренировочного процесса раздела «интегральной подготовки».

В арсенале хоккеистов много разнообразных соревновательных действий (технико-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются: общеподготовительные упражнения; комплексные упражнения; подводящие игры; специально-подготовительные упражнения, двусторонние игры с заданиями; товарищеские игры с установкой; тренировочные формы соревновательного упражнения; ситуационная тренировка; контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем - все три вида подготовки - в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Интегральная подготовка на учебно-тренировочном этапе до 3 лет носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

***Психологическая подготовка***

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

* воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
* воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
* совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
* совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
* адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

* создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
* совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
* создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

***Теоретическая подготовка***

Требования в современном хоккее, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, техникотактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Нормативы и требования по хоккею. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 2. Хоккей в России и за рубежом.

Основные этапы развития хоккея в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния развития хоккея в России и в мире. Основные международные соревнования по хоккею для сборных и клубных команд. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Тема З. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. дыхание и газообмен, Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка хоккеистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки в хоккее.

Понятие об обучении и спортивной тренировке как едином педагогическом процессе. Основы методики тренировки. Обоснование методики тренировки детей и подростков. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств и выносливости. Планирование и учет тренировочных нагрузок. Ведение спортивного дневника (учет тренировочных нагрузок). Дозировка нагрузки.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее. Характеристика технических приемов хоккея, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея, применяемые ведущими игроками мира и России.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при не равночисленных составах.

Тема 12. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности хоккеистов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного и неизвестного противника; Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками.

Тема 15. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею и требования к его состоянию. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных задание, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов.

15. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей с мячом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей с мячом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;

-наличие игрового зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Борта для хоккея с мячом | метр | 250 |
|  | Ворота для хоккея с мячом | штук | 2 |
|  | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | 30 |
|  | Мат гимнастический | штук | 4 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг) | штук | 3 |
|  | Мяч хоккейный | штук | 20 |
|  | Пирамида для клюшек | штук | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Станок для заточки коньков | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойка для обводки | штук | 30 |
|  | Тренажер «Лестница координационная» (напольная) | штук | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | на обучающегося | - | - | 10 | 1 | 20 | 1 | 30 | 1 |
| 2. | Мяч хоккейный | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Защита для вратаря (защита шеи  и горла) | комплект | 3 |
|  | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
|  | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
|  | Коньки для хоккея с мячом | пар | 14 |
|  | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
|  | Перчатки для вратаря (блин) | пар | 3 |
|  | Перчатки для вратаря (ловушки) | пар | 3 |
|  | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
|  | Шорты для вратаря | штук | 3 |
|  | Щитки для вратаря | пар | 3 |
|  | Чехол для клюшек | штук | 14 |
|  | Чехол для лезвий коньков | пар | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Брюки хоккейные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Гетры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 |
|  | Жилетка для тренировок (безрукавка) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защита для шеи | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Коньки хоккейные  (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки игровые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Термобелье | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Шлем защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора МБУДО «СШ г. Нерехта» (п. 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации).

Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б.Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В.Белозеров. – Москва:

ФХМР, 2013. – 54 с.

1. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебнотренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. – Хабаровск, 1992.
2. Быстров, В.А. Основы подготовки и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
3. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детскоюношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
4. Павленко, В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научнометодического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
5. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) / Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.
6. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов.М. :СпортАкадем Пресс, 2000. .
7. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ .
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.