МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

В. А. ТРЕТЬЯК, Р. Б. РОТЕНБЕРГ, П. В. БУРЕ, О. В. БРАТАШ, В. Т. ШАЛАЕВ,
П. В. ШЕРУИМОВ, Е. А. СУХАЧЕВ, Н. Н. УРЮПИН, С. М. ЧЕРКАС, Д. БОХНЕР

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа одобрена Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва и рекомендована в качестве типовой программы для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей».

Срок реализации программы – 11 лет

МОСКВА 2020

УДК 796.966
ББК 75.579
П27

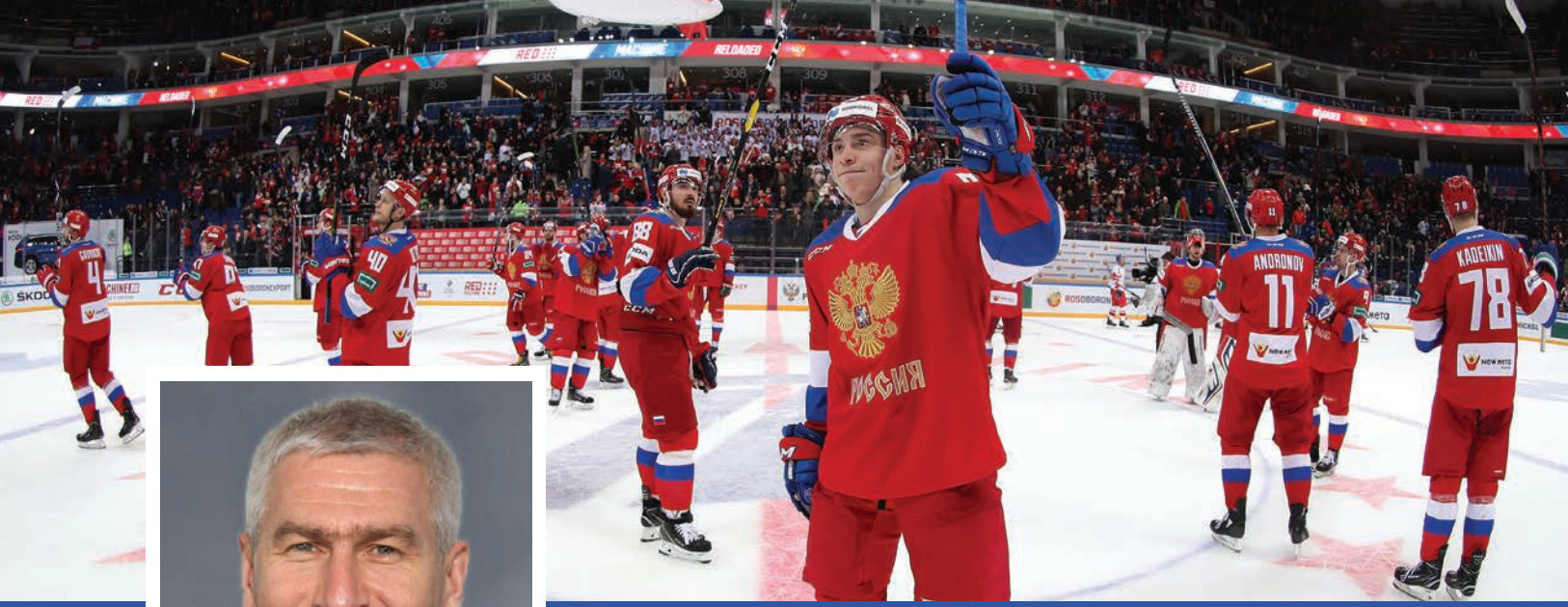
П 76 НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» / В. А. ТРЕТЬЯК, Р. Б. РОТЕНБЕРГ, П. В. БУРЕ, О. В. БРАТАШ, В. Т. ШАЛАЕВ, П. В. ШЕРУИМОВ, Е. А. СУХАЧЕВ, Н. Н. УРЮПИН, С. М. ЧЕРКАС, Д. БОХНЕР. — М., 2020. — 316 с.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
Л. В. МИХНО – ДОКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР,
В. В. КРУТСКИХ – КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ,
Б. А. ПОДЛИВАЕВ – КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР,
А. Ю. БУКАТИН – КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ», УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 15.05.2019 № 373, И РЕКОМЕНДОВАНА В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ».

ISBN 978-5-09-056829-6

© ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ, 2020©
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ, 2020
ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ





Министр спорта Российской Федерации
Олег Васильевич Матыцин

Сегодня хоккей благодаря своим достижениям по праву заслужил статус национального вида спорта. Его победная история всегда вызывает чувство общенациональной гордости и восхищения.

Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» – это важнейший программный документ для российского хоккея, яркий пример системного государственного подхода. При сохранении традиций отечественного хоккея предлагаются новые, современные технологии организации единой системы спортивной подготовки хоккеистов.

Программа является уникальным практическим инструментом для тренера. В издании раскрыты ключевые аспекты организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности хоккеистов, управления, научно-методического и медико-биологического обеспечения.

Уверен, что внедрение программы будет способствовать развитию детско-юношеского хоккея, спорта высших достижений, появлению новых красивых побед российских хоккеистов на международной спортивной арене.

Желаю всем плодотворной работы!





Председатель Правления Федерации хоккея России
Аркадий Романович Ротенберг

Для того чтобы обеспечивать устойчивое развитие российской хоккейной отрасли, Федерация хоккея России постоянно ведет работу, направленную на повышение качества всех компонентов системы спортивной подготовки. В первую очередь это касается улучшения тренировочного и соревновательного процессов сборных команд, совершенствования организационно-управленческих механизмов взаимодействия субъектов нашей отрасли, ресурсного обеспечения системы подготовки спортивного резерва. Особое внимание уделяется научно-методическому сопровождению спортивной подготовки в хоккее на всех уровнях. Приоритетными направлениями являются совершенствование системы отбора и спортивной ориентации хоккеистов, развитие и внедрение передовых методик и технологий в спортивную подготовку, усиление кадрового потенциала, осуществляющего свою деятельность в отрасли.

Предлагаемая Программа является информационным продуктом высокого качества, позволяющим достаточно гибко осуществлять спортивную подготовку хоккеистов. В издании представлен обширный программный материал по различным аспектам и видам спортивной подготовки, сделаны необходимые обновления в отношении методических подходов, технологий спортивной тренировки, задан четкий вектор антидопинговых и медико-биологических мероприятий.

Считаю возможным рекомендовать Программу к использованию различными организациями, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», для обеспечения более эффективной работы.





Президент Федерации хоккея России
Владислав Александрович Третьяк

Команда Федерации хоккея России провела основательную работу для того, чтобы обновить федеральный стандарт и Программу в соответствии с запросами практики и направлением реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» является важнейшим документом, обеспечивающим нормативно-правовое регулирование множества аспектов системы спортивной подготовки в хоккейной отрасли страны.

Для создания программы были привлечены эксперты в области научно-методической деятельности в хоккее, общей теории и методики спортивной тренировки, известные тренеры-практики, представители сборных команд России, а также специалисты смежных дисциплин, связанных с обеспечением подготовки, – медицинские работники, физиологи, психологи.

Программа в первую очередь представляет интерес для специалистов, тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в хоккее. Однако ее формат дает возможность использовать материалы организациям, в которых спортивная подготовка не является основным видом деятельности. Убежден, что проделанная работа позволит создать благоприятные условия для воспитания и подготовки хоккеистов высокого класса.

НОРНИКЕЛЬ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Содержание

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ... 11

1.1 Характеристика хоккея, его отличительные особенности ... 15

1.1.1 Женский хоккей ... 20

1.2 Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее ... 22

1.2.1 Этапы спортивной подготовки ... 26

1.3 Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее ... 28

1.4 Организация тренировочного процесса в хоккее ... 32

1.4.1 Типы занятий и формы организации тренировочного процесса ... 34

1.4.2 Расписание тренировочных занятий ... 36

1.4.3 Планирование тренировочного процесса ... 38

1.5 Особенности организации соревновательной деятельности в хоккее ... 39

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ... 44

2.1 Задачи деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» ... 45

2.2 Структура тренировочного процесса ... 48

2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками ... 49

2.2.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками 51

2.2.3 Периоды отдыха 56

2.2.4 Требования к медико-биологическим мероприятиям 59

2.2.4.1 Особенности медико-биологического обеспечения хоккеистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 60

2.2.4.2 Особенности медико-биологического обеспечения в детско-юношеском хоккее на этапах начальной подготовки и спортивной специализации 62

2.2.4.3 Медико-биологические аспекты здоровья женщин в современном спорте 67

2.2.4.4 Особенности травматизма в хоккее с шайбой 71

2.2.4.5 Условия и направления профилактики травматизма 80

2.2.5 Восстановительные мероприятия 82

2.2.6 Инструкторская и судейская практика 83

2.2.7 Тестирование и контроль 84

2.2.8 Периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) 89

2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической 91

2.4 Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) 95

2.5 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода на последующие годы и этапы спортивной подготовки 98

2.6 Перечень тренировочных мероприятий 99

2.7 Требования к научно-методическому обеспечению ... 101

2.8 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ... 102

2.9 Требования к этапам спортивной подготовки в отношении их продолжительности, а также возраста и количества проходящих их лиц ... 104

2.10 Требования к объему тренировочного процесса ... 105

2.11 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» ... 106

2.12 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» ... 107

2.13 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ... 108

2.14 Режимы тренировочной работы ... 110

2.15 Предельные тренировочные нагрузки ... 111

2.16 Предельный объем соревновательной деятельности ... 112

2.17 Объем индивидуальной спортивной подготовки ... 113

2.18 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным ... 114

2.19 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих ... 118

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ... 119

3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки ... 120

3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий 123

3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 136

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности 148

3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов 150

3.6 Программный материал по этапам и видам спортивной подготовки хоккеистов (виды упражнений, средства, методы тренировки) 153

3.6.1 Этап начальной подготовки 154

3.6.2 Этап спортивной специализации 176

3.6.3 Этап совершенствования спортивного мастерства 190

3.6.4 Этап высшего спортивного мастерства 198

3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий 219

3.8 Планы восстановительных мероприятий 227

3.9 Планы инструкторской и судейской практики 237

3.10 Воспитательная работа 241

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 249

4.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 250

4.2 Контроль разных видов подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля 257

4.3 Врачебный и педагогический контроль 265

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ 270

5.1 Список литературных источников 271

5.2 Перечень аудиовизуальных средств 282

5.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет 283

5.4 Термины и определения 284

5.5 Предметный указатель 287

5.6 Список сокращений 289

5.7 Приложения 290



1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» разработана в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку[1]. Базовым нормативным документом, определяющим совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, а также структуру и содержание программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», является Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП)[2].

В целях совершенствования системы отбора и перевода спортсмена с одного этапа многолетней спортивной подготовки на другой, а также для исключения случаев применения неадекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок особого внимания требует повышение эффективности системы подготовки спортивного резерва. Согласно данным, представленным в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, «с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4 процента спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства — только 5,8 процента спортсменов»[3]. Нормативно-правовые аспекты подготовки спортивного резерва в хоккее в настоящей программе регламентируются следующими федеральными законами и нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1 Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2 Приказ Минспорта России от 15.05.2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (зарегистрировано в Минюсте России от 07 июня 2019 г. рег. № 54882).

3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года»).

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Настоящая программа предназначена для осуществления спортивной подготовки хоккеистов в группах на следующих этапах многолетней спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- этап спортивной специализации (тренировочный);
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Заметим, что согласно статье 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» первым в многолетней спортивной подготовке является спортивно-оздоровительный этап. Он реализуется в организациях дополнительного образования детей, однако на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативная и методическая части настоящей программы основаны на целевых индикаторах, мероприятиях и комплексе мер «Программы развития хоккея в Российской Федерации на 2018-2022 годы», которая включена в качестве подпрограммы в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»[1].

Особое место в «Программе развития хоккея в Российской Федерации на 2018-2022 годы» отведено реализации комплекса мероприятий и планов по подготовке спортивного резерва в рамках Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина». Данная программа раскрывает ключевые аспекты спортивной подготовки хоккеистов в возрастном диапазоне от 5 до 16 лет и охватывает все этапы многолетней спортивной подготовки, за исключением этапа высшего спортивного мастерства.

Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» позволяет реализовывать на практике следующие основные принципы законодательства в сфере физической культуры и спорта:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий;
- непрерывность и преемственность процесса физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского, школьного и студенческого спорта с учетом уникальности хоккея, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Таким образом, программу можно рассматривать как нормативную и методическую основу подготовки спортивного резерва, спортивных сборных команд и спортсменов высокой квалификации. Основой реализации одного из ключевых принципов законодательства в сфере физической культуры и спорта – обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий – служат следующие федеральные законы и нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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) Всерос-

1 Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 №302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

сийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.05.2010 № 58 (ред. от 10.06.2016) «Об утверждении СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность» (вместе с СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»).

В программе особое внимание уделяется информационному обеспечению мероприятий, направленных на предотвращение использования допинга в спорте. Нормативно-правовую основу, регулирующую проведение антидопинговых мероприятий, составили следующие документы:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.04.2019 № 527 «О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 (с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года) «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» ОПРЕДЕЛЯЕТ СОВОКУПНОСТЬ МИНИМАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ.

В процессе разработки настоящей программы использовались принципы системности, преемственности и вариативности. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала согласно этапам многолетней подготовки в годичных циклах, его соответствие требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, отбираемых в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей хоккеиста и направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, описание систем контроля и зачетных требований, в которых представлены схемы и алгоритмы проведения контрольных тестов. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий, а также характеристикой условий ее реализации, включающих требования к спортсменам, тренерскому составу, материально-технической базе и другому в соответствии с действующим законодательством.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ «КРАСНАЯ МАШИНА» – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ СПОРТА, КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИНАМИЧНОГО РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В РОССИИ. ОСНОВНОЙ ФИЛОСОФСКИЙ ПОСЫЛ НППХ – ДОСТУПНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ РОССИИ, ПРОВОДИМЫХ НА ВЫСОКОМ ОРГАНИЗАЦИОННОМ И МЕТОДИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Р. Б. Ротенберг



1.1 Характеристика хоккея, его отличительные особенности

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 00300046111Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры[1]. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большем влиянии стратегии и тактики на спортивный результат.

Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок как в тренировочном процессе, так и во время матчей. Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов.

По мнению авторов уже ставшего классическим хоккейного издания «Подготовка хоккеистов: техника, тактика» (1981) В. И. Колоскова и В. П. Климина, талант следует связывать с высоким исходным уровнем развития физических качеств, адаптационных возможностей и с быстрыми темпами их прироста. На современном этапе к такой характеристике сложно что-либо добавить, но можно сделать уточнение и расширить идею авторов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности прежде всего нервной системы, но и производительность и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее. Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккее должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложнокоординационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных

1 Приказ Минспорта России от 17.08.2018 № 729 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры.

Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующих соотношениях:

- максимальной и субмаксимальной мощности — 14-16% в анаэробном режиме;
- большой мощности — 24-26% в смешанном, аэробно-анаэробном режиме;
- умеренной мощности — 60% в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5-6 км).

Физиологические показатели организма хоккеиста, отражающие активность ведущих функциональных систем, во время выполнения соревновательного упражнения варьируют в следующих пределах (рис. 1):

- частота сердечных сокращений (ЧСС) — 145–210 уд/мин$^{-1}$;
- уровень молочной кислоты в крови — 150-170 мг %;
- потребление кислорода — 3,9-5,1 л/мин$^{-1}$;
- кислородный долг — 7-12 л;
- легочная вентиляция — 160 л/мин$^{-1}$.

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста.

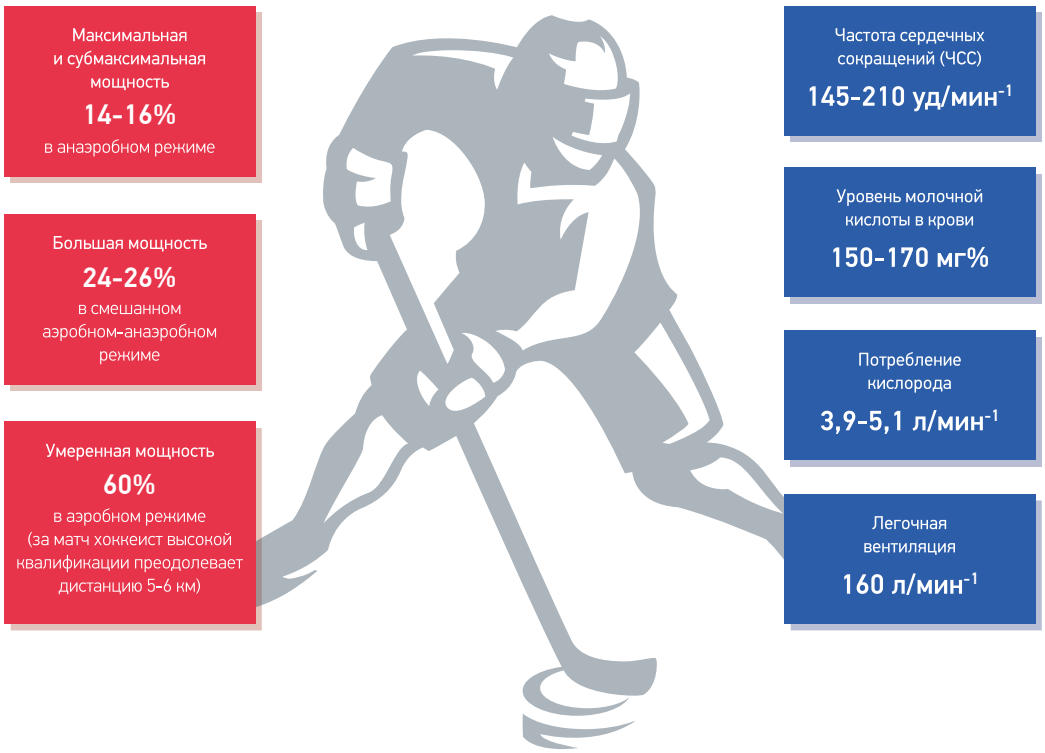
Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей — важное и эффективное средство физического воспитания.



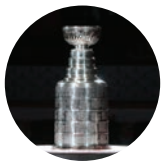
ОФИЦИАЛЬНОЙ ДАТОЙ НАЧАЛА ИСТОРИИ ХОККЕЯ В РОССИИ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ДЕКАБРЬ 1946 ГОДА. ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРВЫЙ ПОСЛЕВОЕННЫЙ ГОД В КРУПНЕЙШИХ ГОРОДАХ НАШЕЙ СТРАНЫ БЫЛ РАЗЫГРАН ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ СССР ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Рисунок 1 – Физиологические показатели во время выполнения соревновательного упражнения





ХОККЕЕМ В СССР ЗАНИМАЛАСЬ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РСФСР, ОБРАЗОВАННАЯ В 1959 ГОДУ. 12 НОЯБРЯ 1991 ГОДА БЫЛА УЧРЕЖДЕНА ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РСФСР / РОССИИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ХОЗРАСЧЕТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ. 19 ЯНВАРЯ 1992 ГОДА ФХР ОФИЦИАЛЬНО СТАЛА ПРАВОПРЕЕМНИКОМ ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ СССР.



V век до н.э.

524 — 459 гг. до н. э.
Изображение играющих людей на барельефе стены Фемистокла, Древняя Греция



14 век

1330
Описание хоккея на траве найдено в итальянской рукописи 1330 года

17 век

Появление хоккея на льду в Голландии – картина Хенрика Аверкампа «Сцена на льду»



19 век

В Англии популярность набирает игра «бенди» (хоккей с мячом)

1860
Появление «бенди» в Канаде

1880
Студенты Монреальского университета впервые сформулировали правила игры в хоккей



1886.
Ф. Смит издал официальные правила игры в хоккей

1893
Губернатор Канады лорд Стэнли Престон учреждает Кубок Стэнли

Создание хоккейной ассоциации Канады

1899
В Монреале построен первый в мире крытый стадион с искусственным льдом

20 век

1906
С. Муравьев издает брошюру «Бенди, или хоккей»

1911
Россия вступает в ЛИГХ

1924
Начало регулярного проведения первенств мира

1927
В журнале «Известия физической культуры» опубликована статья о канадском хоккее

1930
Выход книги "Новые зимние спортигры" под общей редакцией Е. Черняка (перевод с английского языка О. Манина)

1932
Товарищеская игра между хоккеистами германского рабочего союза «Фихте» и московской командой ЦДКА завершилась со счетом 0:3 в пользу армейских хоккеистов

1936
Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта вводит хоккей в программу институтов физической культуры для студентов, специализирующихся в спортивных играх

1939
Издается учебник "Спортивные игры" (под общей редакцией М.С. Козлова), в котором впервые опубликованы материалы о хоккее

1946
Стартовало первенство СССР по хоккею с шайбой, в котором приняло участие 12 команд



1948
Проведение товарищеских игр со сборной командой Чехословакии по хоккею с шайбой

1951
Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту утвердил розыгрыш Кубка СССР по хоккею с шайбой



1953
Выступление мужской сборной СССР по хоккею с шайбой во Всемирных студенческих играх – 1 место

1954
Сборная СССР по хоккею с шайбой впервые выступила в первенстве мира

1956
Сборная СССР впервые участвовала в Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо (Италия) – 1 место

1952
Вступление Федерации хоккея СССР в Международную лигу хоккея ЛИГХ



1974
Впервые проведен неофициальный чемпионат мира среди молодежных команд

1977
Победа молодежной сборной команды СССР в первом официальном чемпионате мира среди молодежных команд

1976
Открытие отделения хоккея в Высшей школе тренеров при ГЦОЛИФК

1981
Победа мужской сборной команды СССР по хоккею с шайбой в Кубке Канады

1988
Победа мужской сборной команды СССР по хоккею с шайбой на Олимпийских играх в Калгари (Канада)

1998
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой становится серебряным призером Олимпийских игр

1993
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира

1999
Молодежная сборная России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира среди молодежных команд

2001
Женская сборная команда России по хоккею с шайбой становится бронзовым призером чемпионата мира

2002
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой становится бронзовым призером Олимпийских игр



2008
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира

2009
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира

2011
Молодежная сборная России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира среди молодёжных команд

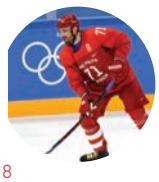
2012
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира

2013
Женская сборная команда России по хоккею с шайбой становится бронзовым призером чемпионата мира

2014
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой выигрывает чемпионат мира



2018
Утверждение НППХ



2018
Мужская сборная команда олимпийских спортсменов из России по хоккею с шайбой завоевывает золотые медали

2015
Женская сборная команда России по хоккею с шайбой становится бронзовым призером чемпионата мира

2019
Мужская сборная команда России по хоккею с шайбой становится бронзовым призером чемпионата мира



1.1.1 Женский хоккей

Участие женских сборных команд по хоккею с шайбой в программе Олимпийских игр с каждым годом все больше привлекает к себе внимание. Специалисты отмечают положительная тенденция улучшения качества игры. На мировой хоккейной арене по-прежнему доминируют представительницы североамериканских команд. Во многом это объясняется численностью девушек, занимающихся хоккеем, в системе подготовки спортивного резерва. Кроме того, следует сказать о качестве их технической подготовки на начальном этапе и этапе спортивной специализации. О количественных показателях и превосходстве североамериканской системы подготовки свидетельствует информация о численности женщин, занимающихся хоккеем в мире (рис. 2).

Согласно данным А. А. Егоровой и Л. В. Михно (2019), количество занимающихся хоккеем женщин и девушек в последние годы значительно увеличилось. На 14 Всероссийской научно-практической конференции «Хоккей будущего», которая прошла в Санкт-Петербурге в начале 2020 года, в докладе, посвященном развитию женского хоккея, А. А. Егорова и Л. В. Михно отмечают положительные перемены в отношении количества занимающихся в Российской Федерации (рис. 3). Специалисты А. А. Егорова и Л. В. Михно (2020) связывают рост популярности женского хоккея с созданием Женской хоккейной лиги (ЖХЛ), участием нашей женской сборной команды в Олимпийских играх.

Возможности роста спортивного мастерства делают женский хоккей привлекательным с точки зрения построения спортивной карьеры. Уже сегодня отмечается значительное увеличение количества занимающихся 7-8-летнего возраста, что, безусловно, положительно повлияет на уровень технической оснащенности российских хоккеисток в ближайшем будущем. Вместе с тем, организация тренировочного процесса девушек несколько отличается. Для обеспечения его большей эффективности необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на выявление ключевых аспектов спортивной подготовки, учета физиологических и психологических особенностей организма девочек.



Рисунок 2 – Количество девушек, занимающихся хоккеем с шайбой в мире (2019 год)

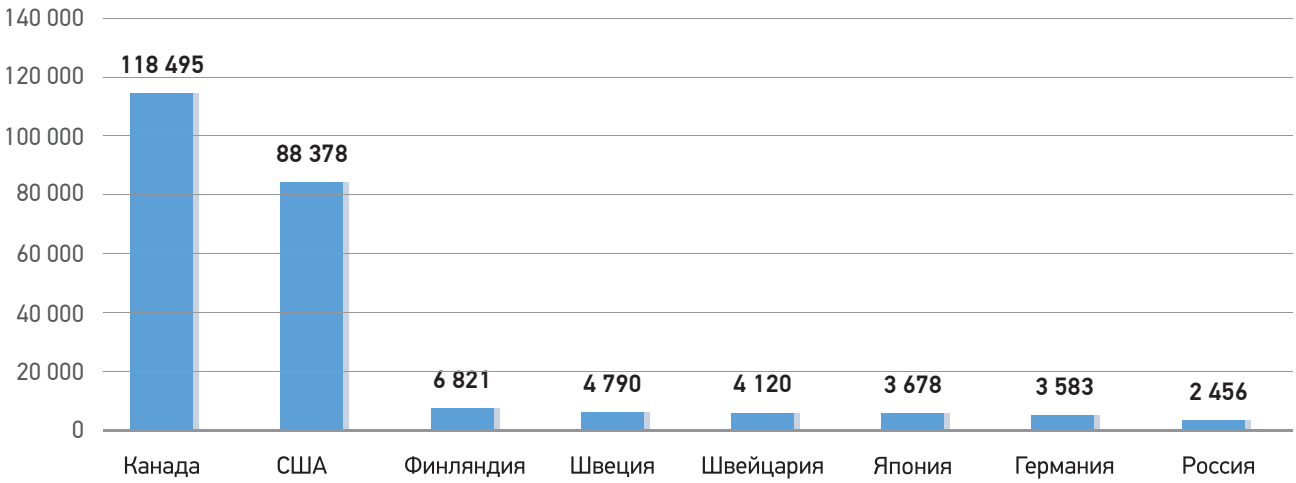
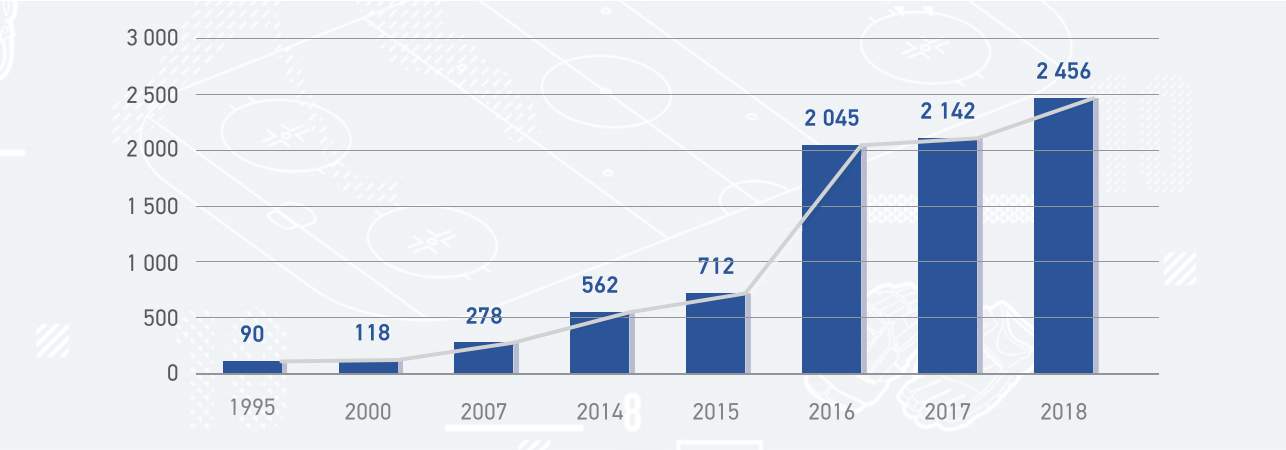


Рисунок 3 – Динамика количества девушек, занимающихся хоккеем с шайбой в Российской Федерации





...МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО ДЕВУШКАМ НРАВИТСЯ ХОККЕЙ. Я ОБЪЕХАЛ РАЗНЫЕ ГОРОДА НАШЕЙ СТРАНЫ И ОТМЕЧУ, ЧТО ЕСТЬ ОЧЕНЬ МНОГО ДЕВЧОНОК, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ИГРАТЬ В ХОККЕЙ. НАША ЗАДАЧА — ДАТЬ ИМ ТАКУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ, ПОДОБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕНЕРОВ. ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ МНОГО РАБОТАЕТ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ, И ДЕВЧОНКИ ЧУВСТВУЮТ, ЧТО СЕЙЧАС К НИМ СОВСЕМ ДРУГОЕ ОТНОШЕНИЕ. ЕСЛИ 5-6 ЛЕТ НАЗАД НА ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ СМОТРЕЛИ ПО-ДРУГОМУ, ТО СЕГОДНЯ У НИХ ЕСТЬ ШИКАРНАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ОНИ НИ В ЧЕМ НЕ НУЖДАЮТСЯ, ТАК ЧТО РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАВИСЯТ ОТ НИХ САМИХ.

В. А. Третьяк



1.2 Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее

Крупнейший теоретик в области физической культуры и спорта В. Н. Платонов в работе «Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение» (2013) отмечает, что современная система многолетней подготовки спортсмена представляет собой сложное, многофакторное явление, которое включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Согласно определению Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях. Иными словами, система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Совершенно очевидно, что достижение такой глобальной цели требует решения множества общих и частных задач, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики избранного вида спорта.

Выделены следующие задачи спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

- отбор и подготовка наиболее талантливых спортсменов для пополнения спортивных сборных команд по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям



спортом и хоккеем;

- формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации;
- воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости;
- формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды;
- обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
- создание условий для качественного научно-методического, психологического, педагогического, медицинского, антидопингового обеспечения подготовки, гарантирующих непрерывный и поступательный рост спортивного мастерства;
- обеспечение системы эффективного стимулирования и социальной поддержки спортсменов и тренеров, адекватной их личному вкладу в укрепление позитивного имиджа России;
- предоставление качественных услуг в организациях спортивной подготовки, соответствующих требованиям Федерального стандарта по виду спорта «хоккей».

Главенствующим принципом, определяющим структуру и содержание компонентов системы многолетней спортивной подготовки, является направленность к высшим достижениям.

В числе базовых принципов, на основе которых осуществляется спортивная подготовка, находится принцип единства общей и специальной подготовки. Он отражает связь и взаимообусловленность различных по уровню специализации средств и методов подготовки. В процессе выстраивания системы многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в хоккее. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация – один из важнейших принципов, обеспечивающих

эффективность спортивной подготовки. Он заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в хоккее, а также возрастным особенностям и уровню подготовленности хоккеиста. Планомерная реализация этого принципа в процессе многолетней спортивной подготовки позволяет обеспечить достижение высших спортивных результатов.

Цикличность процесса подготовки – принцип, предполагающий систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса. Периодические процессы наблюдаются на всех уровнях организации живых систем. Циклический характер процесса подготовки сочетается с волнообразной динамикой нагрузок, которая реализуется в циклах подготовки, позволяя избежать противоречий между нагрузками различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который



...СТРАТЕГИЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ ИНТЕГРИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ДЕСЯТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД СТРАНЫ В СИСТЕМУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ ЕДИНОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ. ОНА ПРИЗВАНА ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИТОК ИГРОКОВ В ГЛАВНУЮ СБОРНУЮ СТРАНЫ. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ СТРАТЕГИИ — ЗОЛОТО СБОРНОЙ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2022 ГОДА В ПЕКИНЕ...

Р. Б. Ротенберг

формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов (рис. 4).

В целях создания условий для своевременной и надлежащей реализации перечисленных процессов организациям, осуществляющим спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», рекомендуется формировать соответствующие структурные подразделения.

Многолетняя спортивная подготовка в виде спорта «хоккей» может быть представлена следующими категориями:

- структура (этапы, периоды, циклы многолетней спортивной подготовки);
- система целей и задач (стратегические и тактические; долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные; технологические, организационные, научно-методические, социальные, административные; качественные и количественные; общие и специфические);
- процессы (тренировочный, соревновательный, педагогический);
- специфические особенности;
- результативность и эффективность;
- множества (индивидуальность, группа, команда);
- технологии и схемы (основные средства и методики тренировки);
- интенсивность и объем (предельные тренировочные и соревновательные нагрузки).

Рисунок 4 – Структура системы многолетней спортивной подготовки



1.2.1 Этапы спортивной подготовки

Как было сказано ранее, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы[1]:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки (НП);

3) тренировочный этап, далее — этап спортивной специализации (СС);

4) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

5) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Его содержание определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки[2]. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе организуются для детей младшего возраста, имеющих допуск от врача-педиатра, и носят оздоровительную направленность, обеспечивают условия для формирования функциональных возможностей и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, знакомят с базовыми техническими приемами хоккея. В настоящей программе содержание спортивно-оздоровительного этапа не раскрывается ввиду того, что это не предусмотрено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Рекомендации по наполняемости групп и определению максимального объема недельной тренировочной нагрузки представлены в таблице1.

Таблица 1 – Рекомендации по наполняемости групп и определению максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, часы

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (количество человек)	Максимальный количественный состав группы (количество человек)[2]	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в часах)
НП	До одного года		36	48	6
	Свыше одного года		30	36	9
СС	Начальной специализации	Устанавливается организацией	22	25	14
	Углубленной специализации		22	25	18
ССМ	Весь период		22	25	28
ВСМ	Весь период		22	25	32

1 Часть 1 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

2 Часть 2 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

В целях повышения эффективности планирования, организации и осуществления спортивной подготовки указанные этапы могут быть разбиты на периоды, ступени, годы, циклы, что отражено в настоящей программе. Рекомендуется реализовывать следующие ступени:

- этап начальной подготовки (периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки);
- этап спортивной специализации (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Если на одном из этапов результаты спортсмена не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается[1].



1 Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

1.3 Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее

Порядок приема лиц в организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», установлен Приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013, регистрационный № 30221), а порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации[1]. Правила приема определяются учредителем в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в уставе и (или) локальном нормативном акте организации, осуществляющей спортивную подготовку[2].

Возраст поступающих и уже занимающихся, наполняемость групп и режим спортивной подготовки определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов[3]. Для хоккеистов, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся рекомендуется осуществлять ежегодно до 15 октября текущего года. При необходимости локальными нормативными актами организации может быть предусмотрен набор и после 15 октября текущего года. Зачисление оформляется распорядительным актом (приказом руководителя), как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные самой организацией. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить организации право проводить дополнительный прием и зачисление в соответствии с ее локальными нормативными актами. При этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде и на официальном сайте организации.

Рекомендуется зачислять поступающих в группы, которые комплектуются с учетом распределения по этапам (периодам) подготовки и планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствии с положением об их проведении. Кроме этого, допускается зачислять поступающих в группы с учетом планирования участия занимающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

В ситуации, когда из группы начальной подготовки выбывает занимающийся, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен в течение месяца произвести дополнительный набор, либо учредитель принимает решение о корректировке государственного (муниципального) задания, выданного организации. В случае нехватки лиц, проходящих спортивную подготовку, и (или) тренерского состава возможно объединение в одну группу занимающихся мальчиков и девочек с учетом специфики вида спорта «хоккей».

Система спортивного отбора представляет собой

1 Часть 3 статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

2 Часть 4 статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

3 Пункт 24 Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522)



целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» следует рассматривать в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки, отбор при переходе из юношеских команд в молодежные и взрослые (именно на двух заключительных уровнях можно наблюдать значительные потери состава). Ю. В. Никонов в работе «Подготовка квалифицированных хоккеистов» (2009) описывает три этапа многолетней спортивной подготовки, на которых реализуются стратегии отбора.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой хоккеистов в возрасте 7-9 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к хоккею детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики хоккея, воспитании навыков группового взаимодействия, дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и хоккеем, привитии навыков гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (10-12 лет) и углубленной (13-14 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов хоккея, освоение системы игры в атаке и обороне.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15-17 лет) и высшего спортивного

мастерства (18-20 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

На каждом из данных этапов производится спортивный отбор. Начальный отбор (а правильнее, на наш взгляд, говорить о начальном наборе) – это своеобразный старт этапа начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования. Несомненной удачей для тренера будет наличие в группе не одного талантливого хоккеиста, а сразу нескольких. Как показывает практика, талантливые спортсмены встречаются редко, поэтому тренер обязан правильно и максимально эффективно использовать сложившуюся ситуацию и определить возможности юных хоккеистов.

Следует отметить, что при начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких-то иных. Рекомендуется использовать обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, главными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- проведение просмотровых мероприятий в общеобразовательных учреждениях;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
- диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спортивных игр.

При этом на этапе начальной подготовки первоочередное значение имеет техническая подготовка хоккеистов. С ростом спортивного мастерства увеличивается роль тактической и физической подготовки.

Эффективная система отбора должна быть частью результативного тренировочного процесса, что позволит всесторонне раскрыть потенциал и способности юного хоккеиста. Для реализации этой цели возможно применение следующих мер: смена методического подхода (если это необходимо), варьирование тренировочного или соревновательного режима, привлечение хоккеистов в более сильную группу, к более опытному и квалифицированному тренеру, индивидуализация средств и методов подготовки, подбор упражнений, обеспечивающих акцентированное воздействие на двигательные способности хоккеистов.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности. В. К. Сафонов в исследовании «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000) рассматривает распознавание спортивной одаренности как процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфо-

Таблица 2 – Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	
Сила	
Выносливость	
Ловкость	
Гибкость[1]	

Условные обозначения:

— Значительное влияние

— Среднее влияние

— Слабое влияние

[1]Влияние физического качества гибкость возрастает в процессе многолетней подготовки, а также в тренировке и соревновательной деятельности вратарей.

функциональные характеристики организма. Автор считает, что морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации.

Согласно условиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», целесообразно при проведении отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее ориентироваться на уровень физической подготовленности. Поскольку занятия хоккеем предъявляют высокие требования к проявлению скоростно-силовых способностей как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, это необходимо учитывать при отборе (табл. 2).

Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию не только осознаваемых, но и скрытых возможностей организма спортсмена. Следует сказать, что не всегда оптимальные условия приводят к запуску потенциальных талантов. В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определенных личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала. Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

Дать правильную оценку способностям юного хоккеиста можно лишь тогда, когда он овладел базовым набором технических и тактических навыков и приемов.



СПОРТИВНЫЙ ОТБОР — ЭТО СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ (ОДАРЕННОСТЬ) РЕБЕНКА К ТОМУ ИЛИ ИНОМУ РОДУ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ВИДУ СПОРТА)



1.4 Организация тренировочного процесса в хоккее

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», планируют тренировочный процесс с обучающимися в течение всего календарного года (52 недели). Спортивный сезон начинается с 1 июня текущего календарного года и заканчивается 31 мая следующего календарного года.

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом. Для участия в спортивной подготовке определенного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала данного сезона. В случае большого количества желающих быть зачисленными организация оставляет за собой право отбора по результатам контрольных нормативов. На отбор учащихся в группы начальной подготовки первого года обучения отводится 1 месяц. Начало соревновательного периода, как правило, совпадает с началом учебного года, но определяется единым календарным планом. Соответственно, подготовительный период стартует за 1-2 месяца до начала соревновательного периода в зависимости от этапа подготовки и года обучения.

В летний каникулярный период организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», в установленном порядке и в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовой базой могут открывать спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, реализуя тренировочные мероприятия, в том числе для обучающихся на начальном этапе подготовки. Допускается проведение одного-двух тренировочных мероприятий в год продолжительностью не более 21 дня подряд. При этом в тренировочных мероприятиях должно принимать участие не менее 60% спортсменов от состава группы, проходящей спортивную подготовку на определенном этапе.

Для тех, кто планирует быть зачисленным на этап начальной подготовки, допускается проведение в летний каникулярный период восстановительных мероприятий. Их основными средствами должны быть элементы гимнастики, разнообразные виды активности, проводимые в игровой форме, подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки и походы, организованные в рекреационных и экологически благоприятных районах. Продолжительность восстановительных мероприятий может быть 40-60 минут, интенсивность занятий планируется из того, что частота

сердечных сокращений должна быть в пределах 120-140 сокращений в минуту.

В течение каникул для спортсменов, проходящих подготовку на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, может быть проведен один цикл восстановительных мероприятий продолжительностью до 14 дней. Они ориентированы в первую очередь на спортсменов, принимавших участие в соревнованиях в течение соревновательного периода. В отношении остальных организация вправе принимать решение самостоятельно, исходя из финансовых возможностей и других условий.

Кроме того, в каникулярный период проводятся мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке продолжительностью от 14 дней для лиц, проходящих подготовку на этапе спортивной специализации; продолжительностью от 18 дней – на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В данных тренировочных мероприятиях должно участвовать не менее 70% спортсменов от состава группы, занимающейся на определенном этапе.

Начиная с этапа спортивного совершенствования годовой объем нагрузки определяется из расчета недельного режима занятий с конкретной группой в течение 46 недель и работы по индивидуальным планам в течение 6 недель в летний каникулярный период, когда предполагается активный отдых спортсменов.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На данных этапах допускается изменение сроков проведения тренировочных мероприятий в связи с возможностью участия спортсменов в международных соревнованиях. Планирование годичного цикла подготовки происходит в соответствии с календарем соревнований, поэтому продолжительность этапов и мероприятий устанавливается администрацией и руководством организации, осуществляющей спортивную подготовку, в индивидуальном порядке.



1.4.1 Типы занятий и формы организации тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Ее можно представить в виде трех уровней:

- микроструктура – это построение отдельных занятий и микроциклов;
- мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;
- макроструктура – структура больших циклов спортивной подготовки.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебные занятия – предполагают освоение занимающимися нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приемов и схем);
- тренировочные занятия – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;
- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
- модельные занятия – позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий (табл. 3).



Таблица 3 – Использование различных типов занятий на этапах многолетней спортивной подготовки хоккеистов

Этап	Основные	Дополнительные
НП[1]	Учебные, учебно-тренировочные, восстановительные	Контрольные
СС[2]	Тренировочные, учебно-тренировочные	Учебные, контрольные, восстановительные, модельные
ССМ[3]	Тренировочные, учебно-тренировочные	Контрольные, восстановительные, модельные
ВСМ[4]	Тренировочные, учебно-тренировочные, модельные	Контрольные, учебные, восстановительные

1 Этап начальной подготовки

2 Этап спортивной специализации

3 Этап совершенствования спортивного мастерства

4 Этап высшего спортивного мастерства

Кроме этого, рекомендуется различать следующие формы организации занятий: самостоятельную, поточную (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговую (станционную), раздельную, индивидуальную, групповую, фронтальную, стационарную.

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединенными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.



1.4.2 Расписание тренировочных занятий

Под расписанием тренировочных занятий принято понимать еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку, с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, принимая во внимание их обучение в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия (включая время, не связанное с физической нагрузкой) рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на этапе спортивной специализации – до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

Суммарная продолжительность занятий в один тренировочный день не должна превышать 8 часов[1].

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной специализации с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены следующие условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (он определяется согласно Программе по группе, имеющей меньший показатель наполняемости).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей».

Поскольку тренировочный процесс осуществляется параллельно с образовательным, при составлении расписания тренировочных занятий рекомендуется учитывать особенности гигиенических требований к режиму образовательного процесса и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Так, в учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят только в первую смену. В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения организовано в первую смену. Обучение в 1-м классе осуществляется в 5-дневную учебную неделю и только в первую смену.

Следует также учитывать, что объем домашнего задания (по всем предметам общеобразовательных программ) планируется таким образом, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 часа, в 4-5 классах – 2 часа, в 6-8 классах – 2,5 часа, в 9-11 классах – 3,5 часа[2].

Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8:00 утра и заканчиваются не

1 Пункт 5 приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522)

2 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»* (с изменениями на 24 ноября 2015 года)

позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00. Расписание составляется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, по представлению тренеров и согласно действующей нормативно-правовой базе в целях установления оптимальных режимов тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях[1].

Общеобразовательные учреждения самостоятельно либо на основе сетевой формы реализации образовательных программ могут формировать специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом с учетом следующих особенностей:

- возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день с совмещением образовательной и тренировочной деятельности;
- организация питания обучающихся;
- возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации для обучающихся, участвующих в спортивной подготовке или находящихся на официальных спортивных соревнованиях[2].

Штатное расписание составляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно в зависимости от решаемых задач и целей, финансовых возможностей, с учетом квалификационных требований к работникам физической культуры и спорта[3,4].



1 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2 Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.11.2012 № 2190-р (ред. от 14.09.2015) «Об утверждении Программы поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях на 2012–2018 годы»

4 Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2011 № 22054)

1.4.3 Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен проходить согласно годовому тренировочному плану, составленному на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и утвержденной программы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими периодами:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл 4 года или на конкретный этап спортивной подготовки), определяющее содержание программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование работы по проведению индивидуальных тренировочных занятий, организации самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) предполагает определение сроков спортивных мероприятий, инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных мероприятий.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. При планировании объемов работы тренеров, специалистов[1], участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации одновременно за несколькими специалистами, с учетом специфики вида спорта «хоккей» либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;
- бригадный метод работы, то есть работа по реализации программы спортивной подготовки двумя и более тренерами и (или) другими специалистами, непосредственно осуществляющими тренировочный процесс по этапам (периодам) с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации персонально за каждым специалистом, с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

В рамках реализации кластерного подхода для правового, психолого-педагогического, научно-методического и медицинского обеспечения спортивной подготовки организация может привлекать специалистов высших учебных заведений, других образовательных организаций, а также организаций, осуществляющих научную деятельность в различных сферах, на условиях срочного трудового договора или гражданско-правового договора оказания услуг.

[1] Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 № 24063)



1.5 Особенности организации соревновательной деятельности в хоккее

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований. В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризуемая мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;
- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность пройденного этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;
- подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий

соревновательной деятельности: они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;

- отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд: в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;
- главные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Согласно теории и методике спортивной тренировки в хоккее соревновательная деятельность включает в себя официальные и вспомогательные соревнования. Официальные соревнования регламентируются Единым календарным планом спортивных мероприятий и служат для установления спортивной квалификации. Официальные соревнования включают в себя первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, официальные турниры.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями. По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований

Рисунок 5 – Система внутренних соревнований по хоккею, проводимых в Российской Федерации



обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество тренировочного процесса, а также эффективность использования внетренировочных и внесоревновательных факторов.

Соревнования на кубок предполагают ограниченные сроки проведения и участие большого количества команд. Целью проведения официальных турниров является определение уровня подготовленности команд и отбор кандидатов в сборные команды. Турниры, как и соревнования на кубок, как правило, непродолжительны.

К вспомогательным относят товарищеские, контрольные, показательные и сокращенные соревнования. Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации. Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций. Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям. Основной целью показательных игр является популяризация хоккея, а также демонстрация технико-тактического мастерства спортсменов высокой квалификации. Сокращенные соревнования организуют преимущественно в праздничные дни, а также во время открытия или закрытия турниров или сезона для привлечения внимания болельщиков и повышения зрелищности. Формат таких соревнований предполагает уменьшение количества и продолжительности периодов.

Все соревнования по хоккею в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» в единую систему, в которую входят спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов и иные соревнования, проводимые ФХР.

В целях развития хоккея в Российской Федерации в соответствии с действующим законодательством и правилами вида спорта «хоккей» проводятся профессиональные спортивные соревнования по хоккею, в том числе на основании договоров о делегировании прав на их проведение, заключенных ФХР с профессиональными спортивными лигами.

В соответствии с действующим законодательством в целях развития хоккея в Российской Федерации профессиональные спортивные соревнования проводятся на основании договоров, заключенных ФХР с профессиональными спортивными лигами[1].

Соревнования по хоккею классифицируются согласно статусу, системе проведения и возрасту участников. Под статусом соревнования понимается его место в системе официальных соревнований по хоккею.

В настоящее время предусмотрены следующие статусы официальных соревнований (в порядке уменьшения):

- чемпионаты, Кубки, первенства мира и Европы и другие международные соревнования по хоккею, проводимые на территории Российской Федерации;
- чемпионат Континентальной хоккейной лиги – чемпионат России по хоккею среди мужских команд;
- чемпионат Женской хоккейной лиги – чемпионат России по хоккею среди женских команд;
- Кубок Женской хоккейной лиги – Кубок России по хоккею среди женских команд;
- чемпионат Высшей хоккейной лиги – Кубок Шелкового пути (всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд);
- чемпионат Молодежной хоккейной лиги – первенство России по хоккею среди юниоров до 20 лет;
- всероссийское соревнование по хоккею среди юниоров до 20 лет «Первенство Национальной молодежной хоккейной лиги»;
- всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд «Первенство Высшей хоккейной лиги»;
- первенство России по хоккею среди юниоров до 18 лет – первенство Юниорской хоккейной лиги;
- первенство России по хоккею среди юниорок до 18 лет;
- первенство России по хоккею среди юношей до 17 лет;
- иные всероссийские и межрегиональные спортивные соревнования по хоккею, включенные в ЕКП;

1 Приказ Минспорта России от 16.08.2019 №663 «Об утверждении правил вида спорта „хоккей“»

- иные спортивные соревнования по хоккею, включенные в календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

Соревнования проводятся по следующим системам:

- кубковая система предполагает, что участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющих однозначно определить безусловного победителя);
- круговая система основана на том, что все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей, результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем;
- комбинированная система включает две системы – круговую и кубковую;
- кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов), количество этапов и команд, регламент проведения определяется организатором соревнования.

Требования к возрасту участников устанавливаются регламентом соревнований на основании действующего законодательства Российской Федерации, нормативных документов ИИХФ[1] и ФХР (табл. 4).

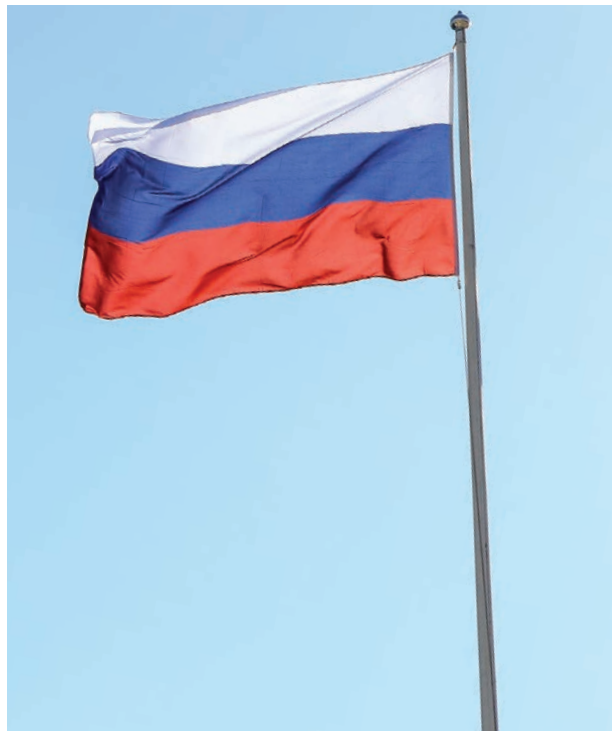
По решению организатора в заявку команды на соревнования могут быть включены спортсмены младшего возраста при представлении нотариально заверенного согласия родителей (иных законных представителей) спортсмена на его участие в спортивных соревнованиях старшего возраста.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», необходимо руководствоваться следующими требованиями:

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

Кроме того, рекомендуется соответствие уровня спортивной квалификации лица, направляемого на спортивные соревнования в качестве участника, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований следует использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте Федерации хоккея России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.



1 Международная федерация хоккея с шайбой ИИХФ (англ. International Ice Hockey Federation, IIHF, фр. Fédération international de hockey surglace) — международная организация, курирующая вопросы хоккея с шайбой и инлайн-хоккея (хоккея на роликовых коньках) во всем мире.

Таблица 4 – Возрастные группы для хоккеистов

№	Статус спортивных соревнований	Участники, возрастные категории	Возраст (количество лет) [1]	Международные соревнования
1	2	3	4	5
1	Чемпионат России	Мужчины, женщины	17 и старше	WC
2	Первенство России	Юниоры до 21 года[2]	17, 18, 19, 20	U20
3		Юниоры до 18 лет	17[3]	U18
4		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	U18
5		Юноши до 17 лет	16[3]	
6	Другие всероссийские спортивные соревнования	Мужчины, женщины	17 и старше	
7		Юниоры до 21 года	17, 18, 19, 20	
8		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	
9		Юноши, девушки до 16 лет	15[3]	Юношеские Олимпийские игры
10		Юноши, девушки до 15 лет	14[3]	
11	Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	Всемирная универсиада
12	Другие всероссийские физкультурные мероприятия	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
13		Юниоры до 18 лет	17[3]	
14		Юноши, девушки до 17 лет	16[3]	
15		Юноши, девушки до 16 лет	15[3]	
16		Юноши, девушки до 15 лет	14[3]	
17		Мальчики, девочки до 14 лет	13[3]	
18		Мальчики, девочки до 13 лет	12[3]	
19		Мальчики, девочки до 12 лет	11[3]	
20		Мальчики, девочки до 11 лет	10[3]	
21	Межрегиональные, региональные и муниципальные спортивные соревнования	Юниоры до 18 лет	17[3]	
22		Юноши, девушки до 17 лет	16[3]	
23		Юноши, девушки до 16 лет	15[3]	
24		Юноши, девушки до 15 лет	14[3]	
25		Мальчики, девочки до 14 лет	13[3]	
26		Мальчики, девочки до 13 лет	12[3]	
27		Мальчики, девочки до 12 лет	11[3]	

1 Для включения в заявку команды и участия в соревнованиях спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

2 Для участия в первенстве России среди юниоров (до 21 года) спортсмен должен достичь установленного возраста в спортивный сезон (с 1 июня по 31 мая) проведения указанного спортивного соревнования (пункт применяется с 01.06.2019).

3 Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования, касающиеся возраста, численного состава занимающихся, объема отдельных видов подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической, теоретической) и нагрузок разной направленности, а также структуры многолетней подготовки хоккеистов.



2.1 Задачи деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»

В Российской Федерации действуют физкультурно-спортивные организации, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации: центры спортивной подготовки, организации дополнительного образования детей, профессиональные образовательные организации, организации высшего образования. Федеральные центры спортивной подготовки создаются на основании решений Правительства Российской Федерации по предложению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а региональные центры – на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. И в том и в другом случае необходим учет мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта[1].

Эффективность функционирования организаций, осуществляющих многолетнюю спортивную подготовку по хоккею, определяется по следующим параметрам: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, выраженных в нормативах физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда — основное условие «пребывания» занимающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Каждый этап многолетней спортивной подготовки реализуется исходя из выполнения ряда задач. Содержание задач определяет направленность тренировочного и соревновательного процессов, а также других мероприятий по обеспечению спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки реализуются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение базовых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных хоккеистов;
- формирование общего представления об антидопинговых правилах.

На этапе спортивной специализации:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня их влияния на результативность в хоккее;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных

1 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

соревнованиях, режима восстановления и питания;

- совершенствование общих и специальных двигательных способностей, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- обеспечение положительной динамики и стабильности результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями и правилами вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение стабильности спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Выпускниками организаций, осуществляющих спортивную подготовку, становятся спортсмены, выполнившие требования этапов многолетней спортивной подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.



СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МОЖЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ОДНОЙ ИЗ ЦЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЦЕНТРАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, А ТАКЖЕ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

На этапе начальной подготовки значимыми являются следующие критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в хоккее;
- стабильность состава спортсменов.

На этапе спортивной специализации:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступлений на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- количественный и качественный состав групп (отделений);
- посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта «хоккей» (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и надлежащее качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта «хоккей», и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов[1,2].

1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 апреля 2015 г. № 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2015 г., рег. № 49566)

2 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2017 № 1035 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 29.04.2015 г. № 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (зарегистрировано в Минюсте России 1 января 2018 г., рег. № 38268)

2.2 Структура тренировочного процесса

Понятие «тренировочный процесс» в теории и методике спортивной тренировки принято рассматривать с позиций структурного подхода. Под тренировочным процессом понимается последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности[1,2].

Структура тренировочного процесса характеризуется следующими элементами:

- порядок взаимосвязи и соотношения различных видов спортивной подготовки;
- соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузки (объем и интенсивность, парциальные величины объемов различных по направленности и характеру нагрузок);
- последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, этапов).



1 Терминология спорта [Текст]: толковый словарь-справочник: более 10 000 терминов / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. — М. : Академия, 2010. — 464 с.

2 В. Н. Платонов. «Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение» (2013).

2.2.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные); по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности (табл. 5). Тренировочная нагрузка характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста. Фундаментом интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Принимая во внимание материал, представленный в таблице 5, необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- специализированная физическая подготовка проводится, как и общая, вне льда, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;
- специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;
- тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;
- значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;
- в зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую и интегральную подготовку;
- в качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности;
- важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

Таблица 5 — Соотношение видов подготовки, связанных с физической нагрузкой, в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»[1]

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		СС		ССМ		ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года	
1.	Объем физической нагрузки, %, в том числе:	66-73	59-68	57-63	52-59	51-58	51-56	49-55
1.1	общая физическая подготовка, %	22-24	16-18	10-11	9-10	8-9	7-8	3-4
1.2	специальная физическая подготовка, %	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	11-12	13-14
1.3	участие в спортивных соревнованиях, %	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16
1.4	техническая подготовка, %	33-34	27-28	15-16	11-12	9-10	7-8	5-6
1.5	тактическая подготовка, %	7-9	7-9	7-9	8-10	8-11	11-12	13-15
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, %	29-32	35-37	38-42	43-46	44-47	44-49	46-50



1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „хоккей“». Приложение № 3 к Федеральному стандарту по виду спорта «хоккей».

2.2.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок (табл. 6). К таким видам принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать все происходящее на ледовой площадке.

Это дает возможность более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Помимо вышеназванных видов подготовки, в тренировочном процессе хоккеистов запланированы инструкторская и судейская практики. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее, важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения подготовительной части занятия начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера могут проводить



Таблица 6 — Соотношение видов подготовки, не связанных с физической нагрузкой, в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		СС		ССМ		ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года	
1.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	5-6	6-7	8-10	9-10	11-12	12-15	13-15
2.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	-	3-4	3-4	3-4	3-4
3.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	30-31	29-30	30-31
4.	*Объем физической нагрузки, %, в том числе:*	*66-73*	*59-68*	*57-63*	*52-59*	*51-58*	*51-56*	*49-55*



занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать:

- гигиенические требования к проведению занятий хоккеистов на льду и вне льда,
- основы физической, технико-тактической подготовки,
- специфику спортивного режима и питания,
- особенности проведения спортивных соревнований по хоккею,
- правила вида спорта «хоккей»,
- правила техники безопасности в условиях проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований,
- антидопинговые правила и кодекс всемирной антидопинговой организации,
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки,
- виды и причины спортивного травматизма,
- положения всероссийской спортивной классификации,
- положение или регламент спортивного соревнования,
- методы анализа соревновательной деятельности,
- условия договоров работодателя со спонсорами (партнерами), рекламодателями, организаторами официальных спортивных мероприятий, общероссийскими и международными спортивными федерациями в части, связанной с трудовой деятельностью спортсмена,
- этические нормы в области спорта.

Для понимания различия в таких терминах, как медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, рассмотрим их отличительные особенности.

Согласно современным представлениям спортивной медицины, восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов[1]. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счет обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсмена. Более того, эффективность процессов восстановления существенно снижается при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается также в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации[2]. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа, медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке

1 Миронов, С. П. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. —М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 1184 с. (Серия «Национальные руководства») http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.

2 Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован в Минюсте России 21 июня 2016 г., рег. № 42578)



и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), оказывается в виде:

- первичной медико-санитарной помощи;
- специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи;
- скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление их работоспособности и здоровья. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья Тщеу, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями[1].

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой хоккеистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающих деструктивные

1 Часть 1 статьи 42.1 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724; 2017, № 50, 7544)

отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат. Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу. В связи с этим можно выделить следующие группы тестов:

- синтетические тесты общей физической подготовленности;
- аналитические тесты общей физической подготовленности;
- синтетические тесты специальной физической подготовленности;
- аналитические тесты специальной физической подготовленности[1].

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.



ТЕСТ – ЭТО СИСТЕМА ФОРМАЛИЗОВАННЫХ ЗАДАНИЙ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ МОЖНО СУДИТЬ ОБ УРОВНЕ РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ КАЧЕСТВ ИСПЫТУЕМОГО, А ТАКЖЕ О ЕГО ЗНАНИЯХ, УМЕНИЯХ И НАВЫКАХ

1 Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс]: [монография] / А. Скрипко, А. Стула, В. П. Губа. — М. : Спорт, 2016. — С. 160-165

2.2.3 Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

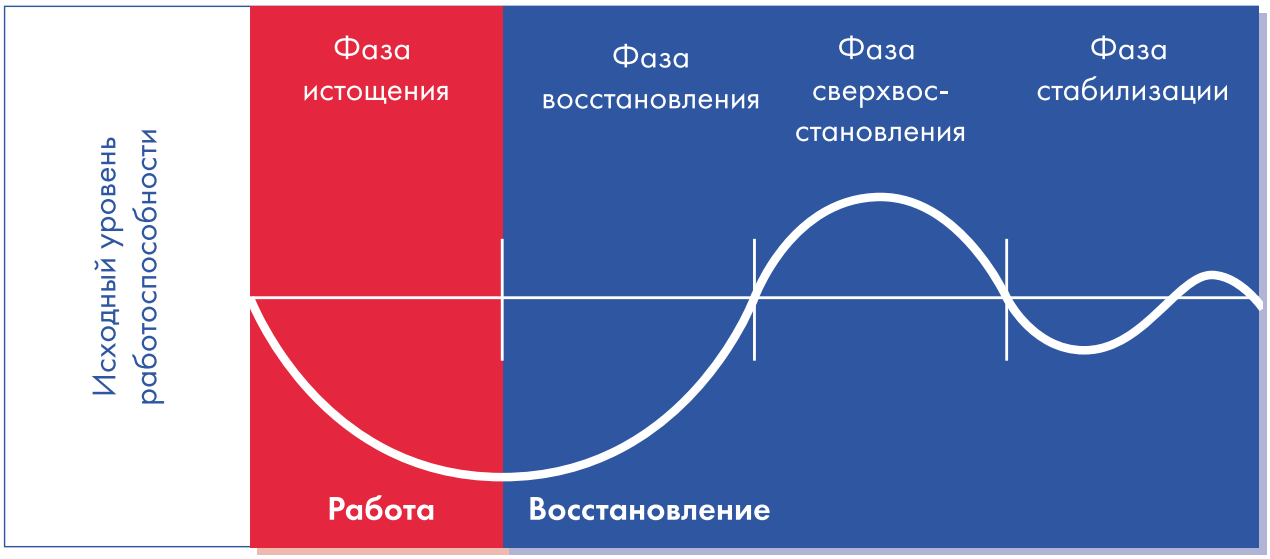
Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования хоккеистам необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке хоккеистов используются тренировочные и соревновательные дни с двух-, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех-четырехдневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

В свою очередь, более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Так, в период акцентированного совершенствования скоростных, скоростно-силовых способностей хоккеистов применяются фазы отдыха, достаточные для полного и даже избыточного восстановления лимитирующих функциональных систем (рис. 6). В работе Н. И. Волкова (1995) отмечается, что организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсации). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы[1]. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

1 Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте / Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. — М. : Военная академия им. Дзержинского, 1995. — 196 с.

Рисунок 6 — Эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации) работоспособности в период отдыха после выполнения работы*



* Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте /Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. — М. : Военная академия им. Дзержинского, 1995. — 196 с.

Тем не менее считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов[2]. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены[3] позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований — с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального протекания процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

1 Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте /Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. — М. : Военная академия им. Дзержинского, 1995. — 196 с.

2 Зимкин, Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта [Текст] / Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, Я. Б. Лехтман; ред. Н. В. Зимкин. — М. : Физкультура и спорт, 1953. — 366 с.

3 Лаптев, А. П. Гигиена/ А. П. Лаптев [и д.р.]. — М. : Физкультура и спорт, 1990. — 368 с.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие принципы:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трех занятий в течение дня[1].

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма неодинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса для каждой возрастной группы хоккеистов.



1 Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — М. : Спорт, 2016 [Электронный ресурс] / Вестник спортивной науки. — 2016. — №3. — С. 69.

2.2.4 Требования к медико-биологическим мероприятиям

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории Российской Федерации, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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“» (зарегистрирован в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).



2.2.4.1 Особенности медико-биологического обеспечения хоккеистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями, подведомственными ФМБА[1] России, и иными медицинскими организациями в соответствии с договорами, заключенными ФМБА России в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Кроме того, медико-биологическое обеспечение предполагает проведение комплекса мероприятий психологического характера, включающих в себя:

- диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик хоккеиста;
- диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей хоккеиста, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее;
- диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств хоккеиста;
- психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

В случаях необходимости применения субстанций и (или) методов, входящих в Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства, врач команды оказывает спортсмену содействие в оформлении разрешения на это в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию, утвержденным Всемирным антидопинговым агентством: предоставляет копии медицинских документов, подтверждающих диагноз, включая результаты диагностических исследований. Перед подачей запроса необходимо убедиться, что соблюдено каждое из условий выдачи разрешения на терапевтическое использование, а именно:

- запрещенная субстанция и (или) метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания, и неприменение данной запрещенной субстанции и (или) метода приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена;
- терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения состояния здоровья спортсмена после проведенного лечения острого или хронического заболевания;
- отсутствует альтернатива использованию запрещенной субстанции или метода;
- применение разрешенного медицинского средства до назначения препарата, содержащего запрещенную субстанцию, нецелесообразно (в этом случае требуется медицинское обоснование);
- необходимость использования запрещенной субстанции или метода не продиктована предыдущим использованием (без разрешения на терапевтическое использование) субстанции или метода, запрещенных на момент их применения.

Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами включает:

- снабжение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, биологически активными добавками и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов;
- предоставление медицинскому персоналу команд медицинского, научного и иного оборудования, расходных материалов и инструментария.

1 ФМБА — Федеральное медико-биологическое агентство

Для реализации медико-биологического обеспечения спортсменов в период проведения спортивных мероприятий организация, осуществляющая подготовку, формирует резерв лекарственных препаратов, медицинских изделий, биологически активных добавок и специализированных пищевых продуктов для питания хоккеистов.

На постоянной основе в целях повышения эффективности медико-биологического обеспечения хоккеистов организуются научные исследования в области спортивной медицины по основным направлениям, включая:

- медико-биологическое обеспечение;
- психофизиологическое и медико-психологическое обеспечение;
- медико-биологическое обеспечение несовершеннолетних хоккеистов;
- информационные технологии в спортивной медицине;
- спортивное питание;
- фармакологическое обеспечение.

При включении спортсмена в состав спортивной сборной команды Российской Федерации медицинские организации, ранее осуществлявшие его медицинское обеспечение, обязаны предоставить спортсмену или его законному представителю, а также, при наличии согласия спортсмена или его законного представителя, заинтересованным государственным, муниципальным органам и юридическим лицам копии медицинской документации, содержащей основные сведения об оказанной ему медицинской помощи, о результатах проведенных углубленных медицинских обследований. Эти данные должны быть переданы в медицинские организации, подведомственные ФМБА России, в течение 10 рабочих дней с момента получения запроса от таких лиц или органов. В случае исключения спортсмена из сборной команды Российской Федерации подготовкой документации аналогичным образом занимается медицинская организация, подведомственная ФМБА России.

Запрос в медицинскую организацию направляется в письменной форме лично, посредством почтового отправления или электронного документа, в том числе на адрес электронной почты медицинской организации. Копии медицинской документации соответственно могут быть переданы заявителю лично, посредством почтового отправления или по адресу электронной почты в форме документа с электронной подписью.



2.2.4.2 Особенности медико-биологического обеспечения в детско-юношеском хоккее на этапах начальной подготовки и спортивной специализации

Медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных хоккеистов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий хоккеем. Организм юных спортсменов развивается в соответствии с теми же закономерностями, что наблюдаются и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в результате систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность[1].

Одним из основных положений теории функциональных систем П. К. Анохина (2008) является концепция системогенеза[2]. Системогенез – закономерность, отражающая последовательное и избирательное созревание функциональных систем и их отдельных частей в индивидуальном развитии организма, в том числе и человека.

При характеристике процесса созревания функциональных систем следует различать их морфологическое и физиологическое (функциональное) созревание.

Морфологическое созревание характеризуется клеточным составом, анатомическими особенностями (расположением, формой, величиной) тех элементов, которые создают структурную основу той или иной функциональной системы и тип связи между ними.

Физиологические показатели описывают непосредственную деятельность структур: сокращение мышц, возбуждение нервных клеток и проводников, секрецию желез и др. Совершенствование функциональной системы может проходить в двух направлениях:

- морфологическом – повышение качества и мощности структурных образований;
- физиологическом, когда отдельные компоненты функциональной системы приобретают характер различной степени взаимодействия.

В практике работы с детьми принято деление на следующие возрастные группы: до 7 лет – дошкольная группа, от 7 до 11 лет – младшая группа, от 12 до 15 лет – средняя группа, от 16 до 18 лет – старшая группа. В связи с тем, что сроки возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом, спортивный врач должен учитывать как календарный (паспортный) возраст, так и биологический. Биологический возраст оценивают по комплексу показателей: физическому развитию (длине, массе тела и т.д.), срокам окостенения скелета (костному возрасту), типу соматического статуса, степени полового созревания и др. Определение типа соматического статуса включает оценку длины и массы тела, окружности грудной клетки и стадий развития признаков полового созревания. С учетом полученных показателей пациентов подразделяют на макро-, мезо- и микросоматиков в зависимости от суммы сигмальных отклонений этих признаков от стандартов физического развития. Если она составляет от 21 до 16 баллов, то спортсмена относят к макросоматическому типу, от 15 до 11 баллов – к мезосоматическому, от 10 до 8 баллов – к микросоматичесому.

Дефинитивные стадии развития вторичных признаков обозначают символом А, ювенильные – В, отсутствие этих признаков – С. Отсюда различают девять типов соматического статуса юных спортсменов: макросоматические А, В, С, мезосоматические А, В, С и микросоматические А, В, С.

Акселерация характеризуется ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела. Дети с таким типом развития называются акселератами (ускоренно развивающимися). Ретарданты – дети, развивающиеся медленно, отстающие в физическом развитии и половом созревании. При этом следует учитывать, что нередко один и тот же календарный возраст объединяет разных в биологическом отношении детей.

1 Епифанов, В. А. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.

2 Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Директ-Медиа, 2008. — 131 с.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на фундаменте физиологических резервов организма.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – период, являющийся наиболее благоприятным для того, чтобы заложить практически все физические качества. Если в данном возрасте это не произойдет, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала человека в значительной степени будет упущено.

Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка является формирование его личных взглядов на физическую тренировку и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках уроков физкультуры, физкультурных пауз и рекреации должна дополняться внешкольными формами занятий – ежедневной утренней зарядкой и 2-3 тренировочными занятиями в неделю. В этом возрасте впервые появляется возможность развития гиперкинетических расстройств и других изменений, связанных с нерациональным занятием спортом. Однако эта опасность меньше, чем последствия недостатка двигательной активности – гипокинезии. Суточная норма двигательной активности должна составлять 15-20 тысяч циклов движений при общей их продолжительности 4-5 ч в течение суток.

При медицинском обеспечении физических тренировок следует учитывать некоторые особенности состояния функций и опорно-двигательного аппарата (ОДА) младших школьников.

Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью позвоночных изгибов – грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к 7 годам, а поясничный – к 12. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвонковые диски и слаборазвитая мускулатура спины приводят к деформации позвоночника. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, наличие очагов хронической инфекции, снижающих общий тонус, могут вызвать развитие нарушений осанки, плоскостопие и т.п. Вот почему создание хорошего "мышечного корсета", полноценной проприоцептивной импульсации, правильно информирующей центральную нервную систему о взаимоотношении отдельных частей тела ребенка в пространстве, является главной целью физической тренировки.

Детский организм обладает вполне сформировавшимися физиологическими механизмами адаптации как к условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам. Например, снабжение мышечной ткани кислородом во время физической нагрузки в возрастной группе 7-10 лет не отличается от таковой в группах 12-13- и 16-17-летних. В то же время у детей младшего возраста уровень энергетического обмена выше (в пересчете на 1 кг массы тела и единицу поверхности тела), чем у подростков и взрослых. Этим объясняется меньшая экономичность энергозатрат при производстве физической работы одинаковой мощности. У детей также ниже максимальный уровень увеличения обмена при напряженной мышечной деятельности. Так, в 10-летнем возрасте потребление кислорода по сравнению с основным обменом может максимально увеличиваться в 9-10 раз, в то время как у взрослых в 15-20 раз. В то же время проведение занятий на уроках физкультуры с акцентом на развитие общей выносливости, в основе которой лежат возможности аэробного энергообразования, позволяет улучшить результаты при тестировании этого качества в 2 раза и более.

Возрастные особенности изменений ЧСС выражаются как в скорости развертывания гемодинамических реакций, так и в степени ее прироста при мышечной работе. Младшая возрастная группа школьников обладает меньшей потенциальной мобильностью нервных центров, регулирующих кровообращение. Именно поэтому достижение предельной ЧСС при мышечной работе, как и восстановление ее до исходного показателя вследствие быстрого перехода на новый уровень функционирования, у детей 7-10 лет происходит медленнее, чем у представителей старших возрастных групп. Возможности анаэробного обмена у детей по сравнению со взрослыми ограничены. Выполнение равной со взрослыми работы сопровождается у детей большим накоплением молочной кислоты, то есть кислородный долг образуется быстрее. А способность

выполнять работу в условиях кислородного долга у детей ниже, чем у подростков и юношей.

Поскольку у детей младшего школьного возраста относительно слабая сердечная мышца, малый объем сердца и более широкий просвет сосудов по сравнению с размерами сердца, АД при нагрузке повышается у них значительно меньше, чем у подростков и взрослых.

Таким образом, для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность системы переноса кислорода, ограничение ее резерва при физических нагрузках, менее экономичное расходование энергетического потенциала. Использование оптимальных по направленности, мощности и объему физических нагрузок расширяет функциональные резервы организма и способствует экономизации функций в покое и дозированных воздействиях.

В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткую дистанцию), а также выполнение малоинтенсивной работы (например, медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость (у детей 8-11 лет). В возрасте от 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или незначительно падает.

В развитии мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет. У девочек силовая выносливость к 11 годам достигает показателей



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ — ДИНАМИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС РОСТА (УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА, РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ТАК ДАЛЕЕ) И БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ РЕБЕНКА В ОПРЕДЕЛЕННОМ ПЕРИОДЕ ОНТОГЕНЕЗА.

15-16-летних девушек. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения. Широкое применение в 8-11-летнем возрасте находят прыжковые, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Однако необходимо научить детей и сохранению статических положений тела при обязательном контроле дыхания. Применение статических упражнений диктуется необходимостью поддержания правильного положения при выполнении упражнений. Особое значение имеют статические упражнения для воспитания и сохранения осанки в этом возрасте. Статическая выносливость мышц спины (особенно паравертебральных) имеет тесную связь с осанкой детей. Именно поэтому ее развитие является и средством предупреждения нарушений осанки у детей.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Морфологические особенности ОДА (высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночника) создают благоприятные предпосылки для воспитания гибкости и ловкости. Этому способствуют такие качества, как пластичность ЦНС и интенсивное развитие двигательных анализаторов, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Благоприятные предпосылки для повышения гибкости в младшем возрасте не должны, однако, сделать ее воспитание самоцелью. Чрезмерная подвижность в суставах отрицательно сказывается на формировании некоторых двигательных навыков.

Средний школьный (подростковый) возраст (11-15 лет) — период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием.

Продолжается процесс окостенения скелета, причем



неравномерно в различных его частях. Позвоночник по-прежнему подвижен и податлив. Сила мышц увеличивается в меньшей степени, чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может приводить к нарушению осанки или деформации позвоночника. В то же время чрезмерные мышечные нагрузки способны ускорить процесс окостенения и замедлить рост трубчатых костей в длину.

Повышение реактивности регуляторных нервных центров, наступающее в пубертатном периоде, находит отражение и в состоянии вегетативных функций (изменение ритма сердечной деятельности и дыхания, уровня АД и др.). Увеличивается масса сердца, возрастает его сократительная функция, постепенно (с 11-12 лет) площадь сечения аорты начинает преобладать по сравнению с легочным стволом. Увеличение объема полостей сердца происходит быстрее, чем рост диаметра крупных сосудов, то есть возникает относительная узость сосудов. Следствием этого является увеличение скорости кровотока через клапанные устья и возникновение функциональных шумов. Абсолютными противопоказаниями к занятиям спортом являются:

- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- гипертоническая болезнь и некоторые вторичные формы гипертонии (нефрогенные);
- многие формы лор-патологии;
- туберкулез легких, костей, суставов;
- бронхиальная астма.

Необходимо произвести комплексную диагностику организма ребенка:

- оценить его физическое развитие, степень соматической и биологической зрелости;
- определить уровень функционального состояния и функций организма спортсмена в состоянии мышечного покоя и в реакции на нагрузку (ЭКГ, PWC , центральная и периферическая гемодинамика, состояние нервно-мышечного аппарата, нервной системы и др.), что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровню функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях работы большой мощности;
- сделать оценку энергообеспечения выполняемой спортсменом работы для видов спорта с проявлением выносливости;
- оценить уровень совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности и позволяет определить тип обеспечения работоспособности спортсмена в его групповом (по отношению к данному виду спорта и данной команде) и индивидуальном выражениях, характерных для данного функционального состояния.

В старшем школьном возрасте (16-17 лет) практически заканчивается рост общих размеров тела в длину и начинает преобладать рост в поперечных размерах. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной клетки. Более заметными становятся половые различия в размерах, пропорциях тела, мышечной массе, функциональных резервах и PWC юношей и девушек.

В основном завершается развитие ЦНС. Сердечная мышца и объем сердца продолжают увеличиваться до 18 лет. Абсолютная и относительная величина минутного объема крови, ударного объема сердца, кислородная емкость крови, ЧСС в покое и другие показатели, характеризующие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, к концу периода приближаются к показателям взрослых. Повышается и стабилизируется на нормальном уровне АД, отчетливо проявляется разница в этом показателе у астеников и гиперстеников. Нередко при наличии соответствующих условий внешней и внутренней среды формируется юношеская гипертензия.

Функциональные возможности дыхательной системы достигают уровня взрослых. Повышается PWC, более экономичными становятся кислородные режимы организма, заметно увеличивается анаэробный компонент PWC.

У юношей и девушек наблюдаются существенные отличия в динамике МПК[1]: если у юношей оно возрастает вплоть до 17-летнего возраста, то у девушек пик МПК достигается в 14 лет, потом этот показатель стабилизируется, а в дальнейшем, в 16-17 лет, может даже уменьшаться вследствие увеличения массы жировой ткани, а также особенностей полового поведения, ведущего к ограничению физической активности.

1 МПК – максимальное потребление кислорода.

2.2.4.3 Медико-биологические аспекты здоровья женщин в современном спорте

Физиологические реакции на физическую нагрузку и механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменения под влиянием тренировки, у женщин и мужчин принципиально не различаются.

Организм женщины реагирует на регулярные физические нагрузки так же, как и организм мужчины. У тренированных женщин происходит увеличение силы, скорости, выносливости, как и у тренированных мужчин. Но в связи с различиями в телосложении, качественном составе тела, в эндокринной системе (система «эстроген-андроген») существуют половые различия в PWC, силе, скорости и аэробной способности. Эти количественные различия объясняют уровень мировых рекордных результатов, который у женщин на 7-10% ниже, чем у мужчин.

При сравнении функциональных возможностей женского и мужского организма прежде всего необходимо учитывать разницу в размерах и строении тела: длина и масса тела у женщин меньше, чем у мужчин. У женщин меньше линейные размеры (длина всех частей тела и конечностей), объемные размеры (объем легких, сердца и др.), поверхностные размеры (площадь поперечного сечения мышц, альвеолярная поверхность легких и др.), а также длина рычагов (расстояние от оси вращения сустава до места прикрепления мышц). Есть также значительные различия в качественном строении тела, такие как соотношение жировой и мышечной ткани, строение мышечной системы, особенности кардиореспираторной системы, различия гормонального фона и репродуктивной системы (табл. 7).

Таблица 7 – Сравнительная характеристика качественного состава тела и данных антропометрии женщин и мужчин

Показатель	Женщины	Мужчины
Мышечная масса	Составляет 30-35% массы тела	40-45% массы тела
Жировая ткань	Около 25-28% массы тела	15-18% массы тела
Тощая масса тела (составляют мышцы, кости и внутренние органы)	Меньше на 15-20 кг, чем у мужчин	-
Общее содержание воды в организме	Около 55% массы тела	Около 70% массы тела
Топографические особенности отложения жировой ткани	Живот, задняя поверхность плеча	Под областью лопаток
Рост	В 1,1 раза меньше, чем у мужчин	-
Масса тела	В 1,3 раза меньше, чем у мужчин	-
Линейные размеры	Область плечевого пояса уже области таза	Область плечевого пояса шире области таза
Кости таза	Кости таза более массивные и широкие	-
Длина верхних и нижних конечностей	Меньше	Больше
Центр тяжести	Расположен ниже, чем у мужчин	-



Особенности мышечной системы у женщин проявляются в следующих различиях:

- максимальная произвольная сила (МПС) одинакова у девочек и мальчиков до периода полового созревания, а у девочек после 11-13 лет она меньше, чем у мальчиков;
- у женщин МПС мышц ниже и составляет в среднем 2/3 от МПС мышц у мужчин;
- толщина мышечного волокна у женщин меньше, чем у мужчин;
- более слабое развитие мышц у женщин приводит к более низким показателям силы различных мышечных групп;
- становая сила у женщин в 1,8-1,9 раза меньше, чем у мужчин;
- общая мышечная сила – сумма максимальных силовых показателей основных мышечных групп – у женщин тоже меньше;
- у женщин относительно более слабые мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, туловища по сравнению с мужчинами;
- МПС мышц пояса верхних конечностей и туловища у женщин составляет 40-70% МПС этих мышц у мужчин;
- МПС мышц нижних конечностей и тазового пояса у женщин меньше примерно только на 30%, чем у мужчин, что объясняется бытовыми нагрузками на эти мышечные группы.

Поскольку результаты в прыжках и спринтерском беге в определенной степени зависят от мышечной силы, проявленной при быстрых движениях, женщины заметно проигрывают в этом мужчинам. Кроме того, следует отметить, что под влиянием силовой тренировки у женщин проявляется относительно меньшая способность к росту мышечной силы (тренируемость мышечной силы), а также меньшее увеличение мышечной массы, чем у мужчин, что обусловливается ролью андрогенов (мужских половых гормонов, их концентрация в крови у женщин в 10 раз ниже, чем у мужчин) в развитии мышечной гипертрофии.

При этом процентное соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах у женщин и мужчин, представителей одного вида спорта, одинаковое. Но у женщин ниже сила отдельных мышечных групп: сила кисти у женщин в среднем в 1,5-1,6 раза меньше, чем у мужчин. Силовые возмож-

ности мышц одинаковых размеров (толщины) у женщин почти такие же, как и у мужчин. Так, сила мышц-сгибателей и мышц-разгибателей бедра у женщин в среднем не отличается от таковой у мужчин.

Анаэробные энергетические системы женского организма также имеют свои особенности. Охарактеризуем наиболее значимые из них. Вследствие меньшей мышечной массы у женщин ниже емкость анаэробных энергетических систем – фосфагенной (АТФ + КФ) и лактацидной (гликолитической). Концентрация АТФ и КФ в мышцах у женщин и мужчин примерно одинаковая, но из-за меньшего объема мышечной ткани общее количество мышечных фосфагенов у женщин меньше. Ниже и емкость анаэробной лактацидной системы, о чем свидетельствует более низкая концентрация молочной кислоты в крови после максимальной аэробной работы. При этом максимальная емкость фосфагенной системы у спортсменок высокого класса в среднем приравнивается к таковой у нетренированных молодых мужчин, о чем говорит величина алактатной фазы кислородного долга. Перечисленные особенности являются основной причиной того, что женщины имеют более низкие результаты, чем мужчины, в соответствующих по продолжительности тестах и спортивных дисциплинах, выполняемых в режиме большой мощности.

Анатомические отличия женского организма обусловливают и особенности кардиореспираторной системы: масса сердца у женщин меньше на 10-15%, чем у мужчин, объем сердца – в среднем меньше на 160-180 см^3, меньше у них и размеры полостей сердца (желудочков). Среди других отличий стоит отметить следующие:

- ударный объем сердца в покое у женщин меньше на 10-15 см^3, чем у мужчин, а минутный объем кровообращения – на 0,3-0,5 л/мин.;
- ЧСС в покое у женщин выше на 10-15 в минуту;
- максимальная ЧСС у нетренированных женщин больше, чем у нетренированных мужчин: около 205 и 200 в минуту соответственно;
- в условиях максимальной физической нагрузки сердечный выброс у женщин существенно ниже, чем у мужчин;
- общий объем крови у женщин меньше;
- частота дыхания у женщин выше;
- глубина дыхания у женщин меньше;
- преобладающий тип дыхания у женщин – грудной, у мужчин – брюшной;
- минутный объем дыхания у женщин меньше;
- ЖЕЛ[1] у женщин меньше на 1000-1500 см^3 (из-за меньших размеров грудной клетки).

Размеры сердца у женщин, как и у мужчин, зависят от направленности тренировочного процесса: они наибольшие у тренирующихся на выносливость и близкие к норме при занятиях скоростно-силовыми видами спорта. У женщин также имеются физиологические особенности в регуляции дыхания при мышечной работе. Они достигают одинаковых с мужчинами величин легочной вентиляции за счет менее выгодного соотношения частоты и глубины дыхания, что обусловлено уменьшенным легочным объемом и более слабой дыхательной мускулатурой.

Соответственно, и аэробная работоспособность отличается тем, что максимальное количество кислорода, которое может транспортироваться артериальной кровью, у женщин меньше, чем у мужчин. Максимальная аэробная производительность у женщин ниже, чем у мужчин, что предопределяет более низкие результаты женщин в видах спорта, требующих выносливости, особенно по мере увеличения дистанции. МПК у женщин меньше на 500-1500 мл/мин., что обусловлено сниженными кислородтранспортными возможностями женского организма, меньшими показателями объема циркулирующей крови, концентрации эритроцитов и гемоглобина в крови.

Главным механизмом повышения кислородтранспортных возможностей организма у женщин-спортсменок является увеличение систолического объема. При выполнении одинаковой немаксимальной аэробной работы концентрация лактата в крови у женщин выше, чем у мужчин, то есть в этих условиях женщины работают при более высоком потреблении кислорода. Именно поэтому систематическая тренировка выносливости вызывает значительный прирост МПК (до 25-30%) у ранее нетренированных женщин. При аэробных нагрузках ниже 80-85% МПК окисление жиров работающими мышцами

1 ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

у женщин больше, чем у мужчин.

Перечисленные анатомо-физиологические особенности женского организма обусловливают необходимость систематического осмотра гинекологом в течение тренировочного цикла. Кроме того, спортивный врач должен учитывать особенности менструального цикла женщин (продолжительность фазы менструации, обильность и длительность кровотечения, предменструальный синдром, переносимость тренировочной нагрузки в менструальную фазу, отклонения в овариально-менструальном цикле и заболевания репродуктивной системы).

При наступлении беременности спортивные тренировки и соревнования категорически запрещаются. Разрешены лишь специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышц живота, тазового дна, спины, под наблюдением акушера-гинеколога. Оптимальный срок возобновления тренировки после родов — 6-12 месяцев, минимальный — через 3 месяца.

Женщины вносят большой вклад в развитие многих сфер жизни общества. Успешно реализуют свой потенциал в спорте. Для того чтобы они были наиболее эффективны, важно, чтобы они были здоровы. Кроме того, женщины являются матерями, которые должны заботиться о состоянии не только своего организма. Все знают какая ответственность ложится на их плечи за всю семью, за подрастающее поколение. Именно поэтому, необходимо говорить о том, что здоровье женщины — это здоровье всей нации.





2.2.4.4 Особенности травматизма в хоккее с шайбой

Хоккей с шайбой предъявляет исключительно высокие требования к подготовленности спортсменов. Хоккеисты передвигаются и маневрируют с шайбой на высокой скорости, участвуют в большом количестве столкновений и единоборств, блокируют броски. Являясь динамичной и зрелищной игрой, хоккей сопряжен с травмами. Несмотря на то, что спортивная экипировка с каждым годом становится все более надежной, травмы хоккеисты получают как на тренировочных занятиях, так и во время матчей. Независимо от возраста хоккеисты получают рассечения и порезы от острых предметов и экипировки, ушибы и переломы от попадания шайбы и столкновений, растяжения связок и мышц, сотрясения головного мозга.

К числу наиболее значимых факторов, определяющих уровень травматизма в хоккее, можно отнести следующие:

- высокая скорость передвижения хоккеистов и шайбы предопределяет возможность получения травмы при падении, неудачном маневрировании, попадании шайбы в незащищенные участки тела спортсмена и голову;
- обилие силовой борьбы и столкновений во время тренировочных занятий и матчей обусловливает достаточно жесткое воздействие на звенья опорно-двигательного аппарата хоккеистов;
- наличие на площадке бортов и ворот потенциально может привести к получению травмы в результате силовой борьбы, нарушению правил, потере контроля хоккеистом на высокой скорости;
- наличие острых краев в экипировке может стать причиной серьезных порезов лезвиями коньков;
- особенности игры и инвентаря – применение колющих и рубящих ударов клюшкой.

С точки зрения исследования травматизма у хоккеистов высокой квалификации интерес представляют аналитиче-

> СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВИДОМ СПОРТА С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ. ПО ДАННЫМ РАЗЛИЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, НА 1000 СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ ПРИХОДИТСЯ ОКОЛО ЧЕТЫРЕХ СЛУЧАЕВ С ПОЛУЧЕНИЕМ ТРАВМ.
>
> *J. M. Hootman*

ские отчеты Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), которые можно найти на официальном сайте. Сбор и анализ информации о травмах игроков в КХЛ осуществляется в оперативном режиме. В основе инновационного подхода лежит работа электронного медицинского портала и базы данных, в которые вносится информация об инцидентах, связанных с травмами хоккеистов. Благодаря наличию статистических отчетов имеется возможность мониторинга, анализа и обработки сведений обо всех зарегистрированных травмах. Согласно Аналитическому отчету о травматизме в клубах КХЛ на основании сведений электронного медицинского портала за 2019 год можно получить представление о количестве и особенностях травм, полученных в матчах хоккеистами различных амплуа[1].

В течение двух сезонов было зафиксировано 214 травм, полученных на 25 ледовых аренах. В результате исследования структуры травматизма в сезонах 2017/2018 и 2018/2019 было установлено, что в матчах сезона 2018/2019 преобладали повреждения мышц и сухожилий (n=63), переломы костей (n=56), а также повреждения связок и внутрисуставных структур (n=41), (рис. 7).



Рисунок 7 — Основные виды травм на матчах



Относительно матчей сезона 2017/2018 на 23,8%

1 https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskij_otchet_o_travmatizme_v_khl_2019.pdf

увеличилось число повреждений мышц и сухожилий. Аналитические данные свидетельствуют, что количество переломов осталось неизменным (n=56). Отмечается тенденция к снижению повреждений связок и внутрисуставных структур (-24,1%), вывихов и растяжений (-46,4%), сотрясений головного мозга (-34,7%), ушибов (-38,9%) и ран (-33,3%).

Исследование структуры травматизма в аспекте распределения повреждений у хоккеистов по анатомическим областям (рис. 8) выявило преобладание травм крупных суставов и окружающих тканей: коленного, тазобедренного и плечевого. Далее по частоте инцидентов следуют повреждения запястья и кисти.

Врачи команд КХЛ в свой работе используют кодировку травм в соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10). Это дает возможность получить представление о распределении повреждений относительно конкретной нозологии. Из аналитического отчета следует, что более 50% всех травм относится к травмам крупных суставов и окружающих их мышц и связок (рис. 8, табл. 8).

Исследование типа повреждений позволило определить наиболее часто встречающиеся: повреждения структур коленного сустава (n=30), мышц бедра (n=28) и плечевого сустава (n=23). Травмы головы (n=12) занимают пятое место (рис. 9).

У хоккеистов различных амплуа распределение травм имеет определенные особенности и показатели частоты. Авторы отчета связывают это с отличиями в экипировке и игровых действиях. Далее представлена статистика о травмах, полученных вратарями, защитниками и нападающими.

По данным аналитического отчета, в сезоне 2018/2019 в матчах Чемпионата сыграли 73 вратаря. В ходе сезона было зафиксировано 10 травм (рис. 11, 12): по 3 повреждения мышц бедра (30%) и коленного сустава (30%), по 2 повреждения области головы (20%) и плечевого сустава (20%). Средняя продолжительность лечения травмы, полученной вратарем, составила 29 дней (рис. 17).

В сезоне 2018/2019 были задействованы 290 защитников, из них 77 получили травму. Повреждения, полученные защитниками в 53,2% случаев, были результатом столкновения с соперниками (рис. 13, 14). Также преобладают повреждения крупных суставов и окружающих мышц и сухожилий.

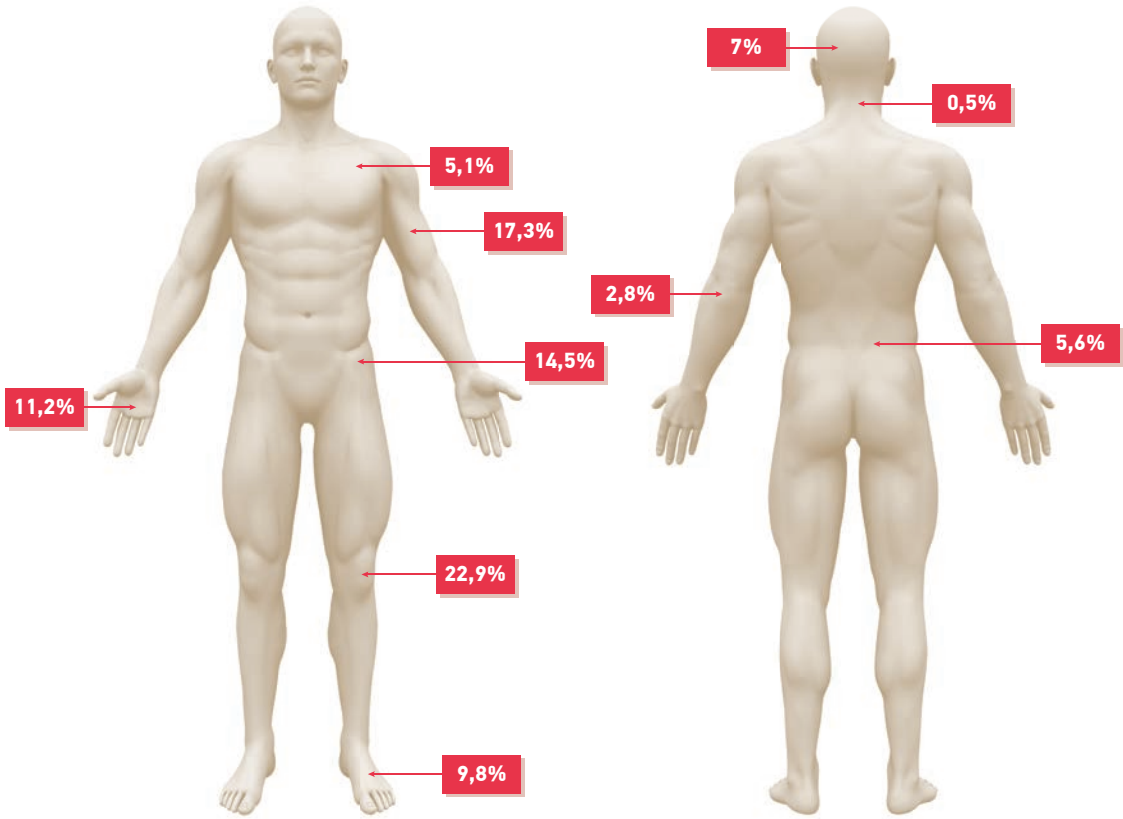
Рисунок 8 — Соотношение травм по анатомическим областям (n = 214)



Таблица 8 – Распределение травм по основным нозологиям (n = 214)

Код МКБ-10	Нозология травм	Число случаев	Кол-во, %
S00-09	Травмы головы	15	7
S10-19	Травмы шеи	1	0,5
S20-29	Травмы грудной клетки	11	5,1
S30-39	Травмы живота, нижней части спины, поясничного отдела позвоночника и таза	12	5,6
S40-49	**Травмы плечевого пояса и плеча**	**37**	**17,3**
S50-59	Травмы локтя и предплечья	6	2,8
S60-69	Травмы запястья и кисти	24	11,2
S70-79	**Травмы тазобедренного сустава и области бедра**	**31**	**14,5**
S80-89	**Травмы колена и голени**	**49**	**22,9**
S90-99	Травмы области голеностопного сустава и стопы	21	9,8
	Другое	7	3,3

Рисунок 9 – Распределение травм по основным нозологиям (n = 214)



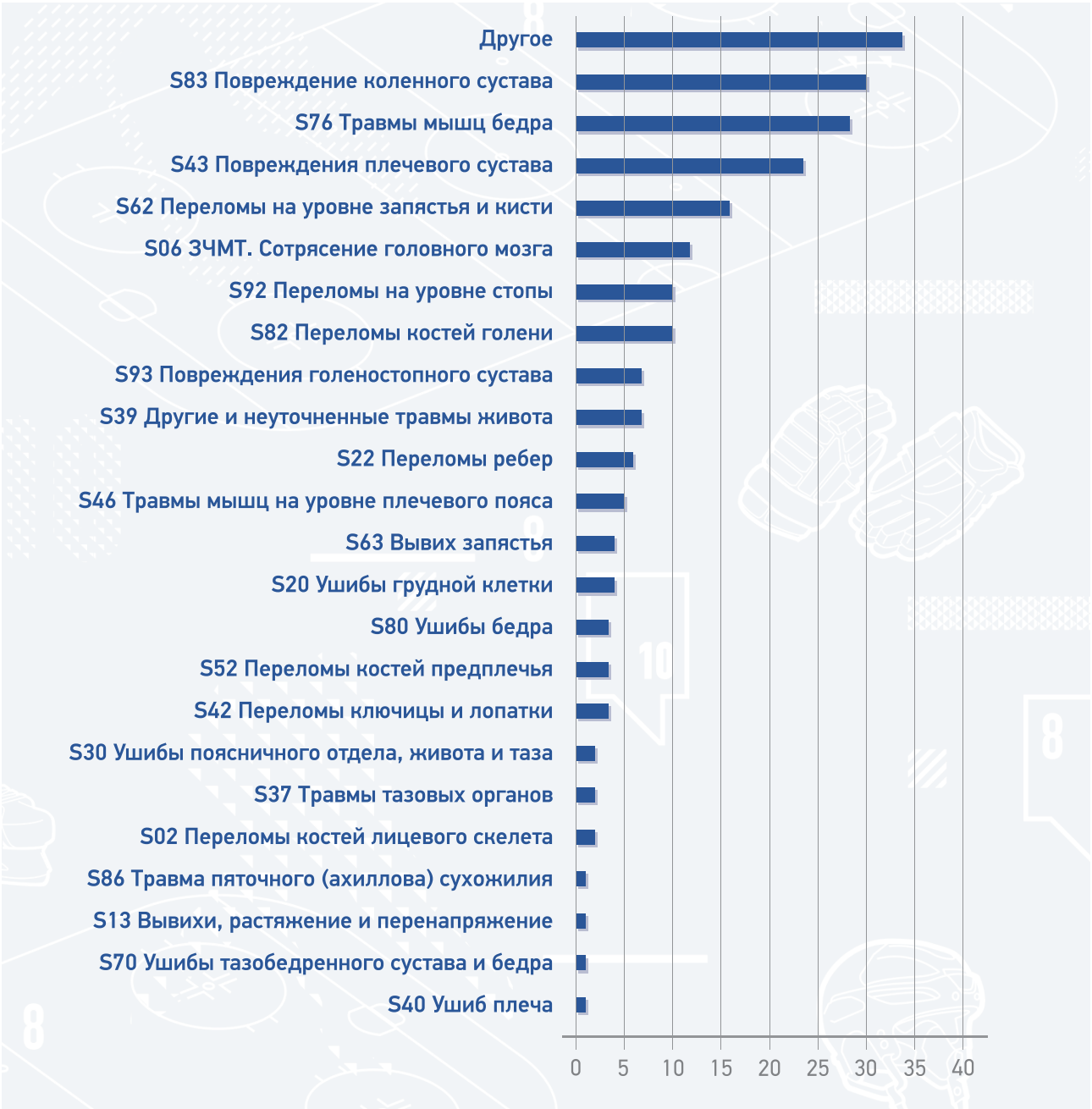
Наиболее часто повреждались коленный сустав – 28,6% случаев, лучезапястный сустав и кисть – 15,6%. Третьими по частоте являются травмы области бедра (13%). Среднее время лечения травмы, полученной защитником, – 47,3 дней (рис. 17). Это значительно превышает длительность лечения вратарей и нападающих.

В матчах Чемпионата 2018/2019 сыграли 520 нападающих. Их травмы наиболее многочисленны (n=127, рис.15, 16). Чаще всего фиксировались повреждения колена и голени (24,4%). Далее следуют травмы плечевого пояса и плеча (18,1%) и области бедра и тазобедренного сустава (17,3%). Средняя продолжительность лечения травмы, полученной нападающим, – 53,4 дня (рис. 17), что превышает срок лечения вратаря почти в два раза.

Анализ структуры травматизма позволил выявить наиболее частую его причину – столкновение с соперником. Она отмечается у нападающих в 52,8% случаев, у защитников – в 53,2%, у вратарей – в 40% (рис. 18).

Очевидно, что уровень спортивного мастерства во многом определяется скоростью и умением хоккеиста

Рисунок 10 – Основные нозологии травм, зарегистрированных на матчах (n = 214)



маневрировать, сохраняя контроль шайбы. Такое сочетание действий хоккеиста в игре – поддержание высокой скорости и контроль шайбы – очень часто приводит к столкновениям с бортами и соперниками. Более того, завладевший шайбой хоккеист становится мишенью для соперника. Чем большую угрозу создает он воротам противника, тем больше сопротивление. Поэтому столкновения с соперниками, бортами, воротами происходят достаточно часто. Это не всегда приводит к серьезным повреждениям, тем не менее риск получения травм очень высок. Согласно исследованиям медицинского управления КХЛ, значительное снижение травматизма было зафиксировано в группе хоккеистов, обладающих высоким уровнем вестибулярной устойчивости. Это качество легко поддается тренировке, что позволяет уменьшить количество травм в команде.

Рисунок 11 – Соотношение травм по анатомическим областям у вратарей (n = 10)



Рисунок 12 – Соотношение травм по анатомическим областям у вратарей

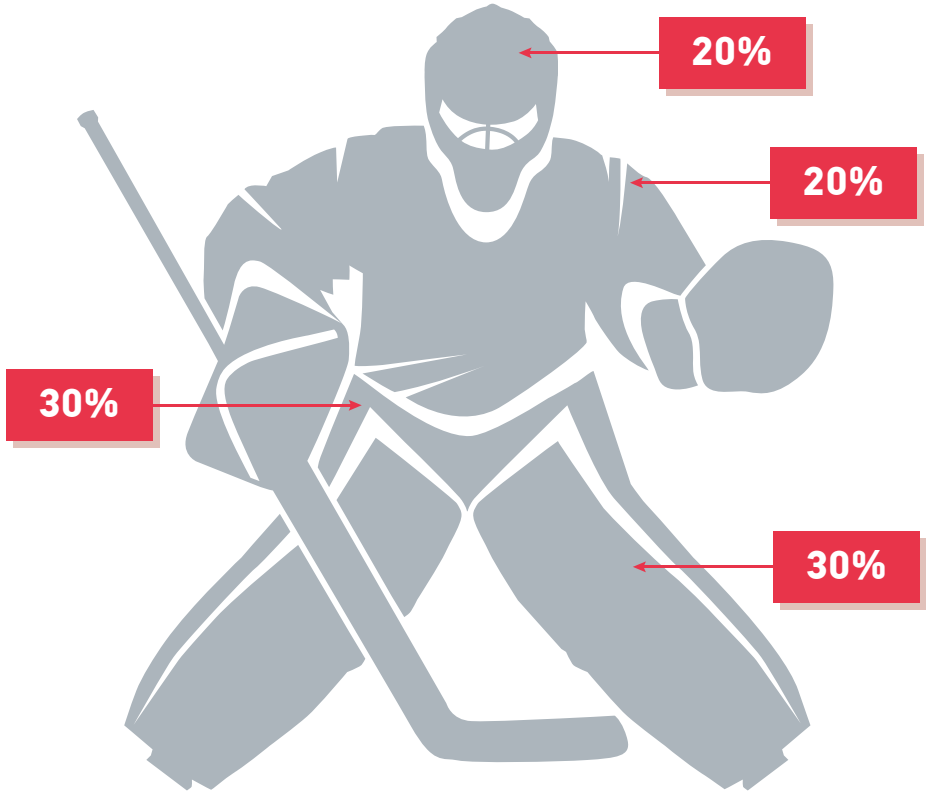


Рисунок 13 – Соотношение травм по анатомическим областям у защитников (n = 77)



Рисунок 14 – Соотношение травм по анатомическим областям у защитников

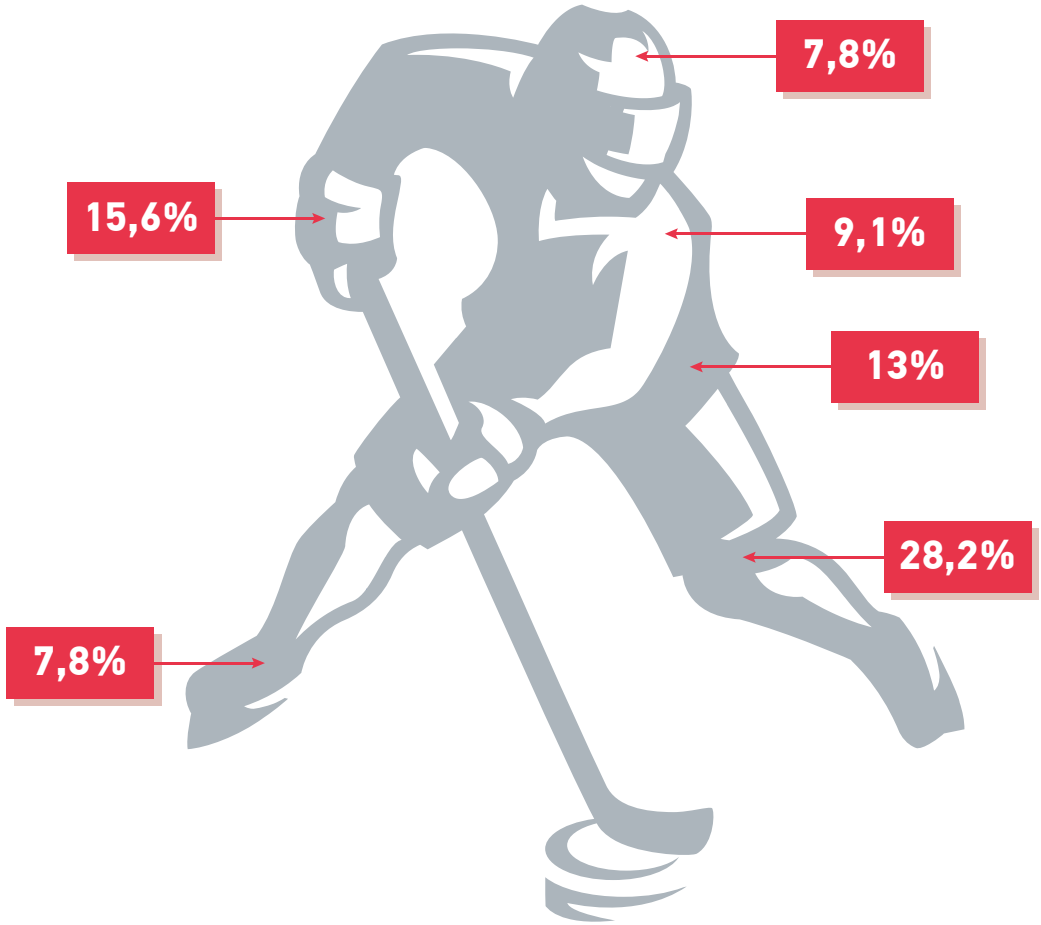


Рисунок 15 – Соотношение травм по анатомическим областям у нападающих (n = 127)



Рисунок 16 – Соотношение травм по анатомическим областям у нападающих

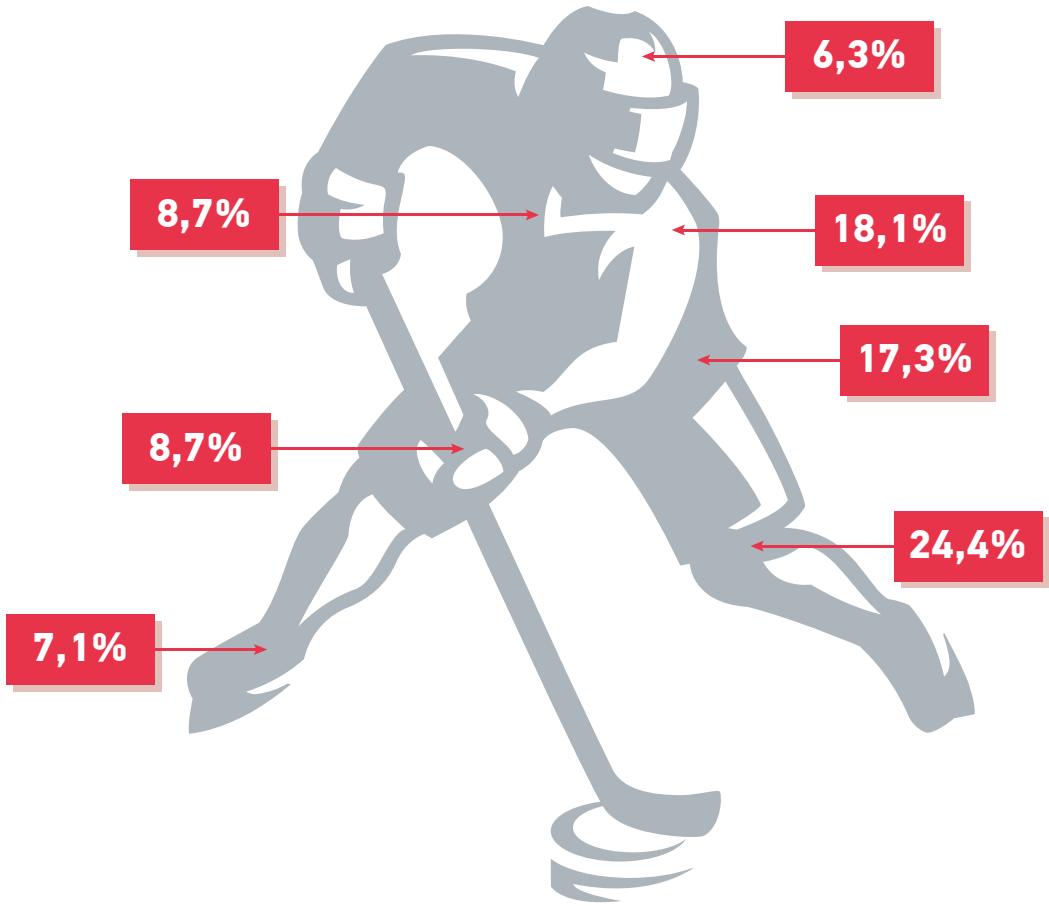


Рисунок 17 – Средняя длительность лечения, количество дней



Рисунок 18 – Причины травм хоккеистов в матчах



2.2.4.5 Условия и направления профилактики травматизма

Наиболее действенными способом предупреждения травм и снижения их тяжести в хоккее на льду является реализация системного подхода, который предполагает учет материально-технических, организационных, гигиенических, медико-биологических, методических.

Материально-технические факторы:

- контроль готовности спортивного сооружения, исправности и целостности оборудования, экипировки, инвентаря;
- использование современной экипировки с улучшенными защитными свойствами;
- соблюдение техники безопасности;
- совершенствование оборудования, экипировки, инвентаря;
- использование дополнительной экипировки, повышающей защитные свойства, например, защитные элементы для коньков;
- использование профилактических мер и средств предупреждения травматизма: тэйпирование, ортопедические приспособления, капы.

Организационные факторы:

- соблюдение правил соревнований, исходя из условий повышения безопасности хоккеистов;
- продвижение принципов «фэйр плей»;
- организация тренировочных занятий с соблюдением всех мер безопасности: наличие необходимого количества тренеров; нормативное количество спортсменов; соответствие возрастных и физических возможностей хоккеистов.





Гигиенические факторы:

- соблюдение гигиенических требований к проведению тренировочных занятий и соревнований с учетом климатических, погодных и географических условий;
- соблюдение необходимых мероприятий при резкой смене часовых поясов;
- соблюдение необходимых мер при организации занятия в неблагоприятных экологических условиях;
- обеспечение контроля качества организации питания.

Медико-биологические факторы:

- качественная и адекватная многоуровневая система реабилитации после перенесенных травм и заболеваний;
- необходимый уровень медицинского сопровождения;
- соблюдение адекватных сроков восстановления после перенесенных травм и заболеваний;
- контроль адекватности функционального состояния хоккеистов условиям соревновательной деятельности;
- обеспечение врачебно-педагогического контроля;
- качественная и адекватная многоуровневая система реабилитации после перенесенных травм и заболеваний;
- снижение количества «усталостных» травм, повреждений, полученных в результате нагрузок в состоянии хронического утомления и накопления микроповреждений.

Методические факторы:

- рациональное построение микроциклов и мезоциклов за счет исключения однообразных монотонных нагрузок, правильного чередования нагрузочных и восстановительных фаз;
- сохранение оптимальных пропорций, в отношении развития двигательных качеств хоккеистов с учетом их половых, возрастных, морфофункциональных особенностей;
- плавное увеличение нагрузок после длительных перерывов, связанных с реабилитацией после травм или другими причинами;
- использование нормативных нагрузок по направленности и содержанию в критические возрастные периоды онтогенеза;
- совершенствование спортивной техники;
- организация рационального питания с учетом возраста, пола, характера нагрузок;
- индивидуализация тренировочных программ, направленных на укрепление соответствующих мышечных групп и специализированную функциональную подготовку;
- проведение адекватной разминки перед тренировками на льду и вне льда;
- применение тренировочных воздействий, направленных на повышение вестибулярной устойчивости.

2.2.5 Восстановительные мероприятия

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления[1]. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

2. Медико-биологические средства:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
- психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование;
- МТ[2];
- Боуэн-терапия;
- рефлексотерапия.

3. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.



СПОРТСМЕНЫ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ ПРОВОДЯТ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ОТКРЫТОМ ЛЬДУ. В КАЧЕСТВЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ЗАПЛАНИРОВАНА ИГРА В БЕНДИ.

1 Епифанов, В. А. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.

2 МТ – Магнитная терапия

2.2.6 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.



2.2.7 Тестирование и контроль

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий[1].

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Рисунок 19 — Схема педагогического контроля в хоккее[2]



1 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В. М. Зациорский. — 4-е изд. — М. : Спорт, 2019. — 200 с.

2 Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

В основе такого подразделения контроля на виды лежит оценка динамики состояний спортсмена во времени.

Кроме того, целесообразно классифицировать контроль с позиции его направленности и содержания.

Рассмотрим схему педагогического контроля (рис. 19). По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности) (табл. 8-11).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Согласно приложениям № 5-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности[1].

Таблица 8 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

Сокращение, содержащееся в табл.: «И.П.» – исходное положение.
*Обязательное упражнение.
**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех упражнений).

1 Приложения 5-8 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15.05.2019 г. № 373 (зарегистрировано в Минюсте России от 07 июня 2019 г. рег. № 54882).

Таблица 9 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Условие	Норматив	
				Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м с высокого старта*	с	не более	5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места, с одновременным отталкиванием двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги*	см	не менее	160	145
3.	И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые*	количество раз	не менее	5	-
4.	И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	-	12
5.	Бег на 1 км с высокого старта*	мин., с	не более	5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	42,0	45,0
12.	Бег на коньках в стойке вратаря по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед***	с	не более	43,0	47,0

Сокращение, содержащееся в табл.: «И.П.» — исходное положение.
*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
***Обязательное упражнение для вратарей

Таблица 10 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на этапе спортивного совершенствования

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Условие	Норматив	
				Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м с высокого старта*	с	не более	4,7	5,0
2.	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой (пятикратный)*	м, см	не менее	11,70	9,30
3.	И.П. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые*	количество раз	не менее	12	-
4.	И.П. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	-	15
5.	И.П. — ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П., со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	7	-
6.	Бег на 400 м с высокого старта*	мин., с	не более	1,05	1,10
7.	Бег на 3 км с высокого старта*	мин., с	не более	13,00	15,00
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед**	с	не более	25,0	30,0
10.	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более	48,0	54,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	40,0	45,0
12.	Бег на коньках в стойке вратаря по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед***	с	не более	39,0	43,0

Сокращение, содержащееся в табл.: «И.П.» – исходное положение.
*Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).
***Обязательное упражнение для вратарей

Таблица 11 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Условие	Норматив	
				Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м с высокого старта*	с	не более	4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (пятикратный)*	м	не менее	12	10
3.	И.П. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, ноги прямые*	количество раз	не менее	14	-
4.	И.П. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	-	22
5.	И.П. — ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П., со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	20	10
6.	Бег на 400 м с высокого старта*	мин., с	не более	1,03	1,08
7.	Бег на 3 км с высокого старта*	мин., с	не более	12,30	14,30
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед**	с	не более	22,0	26,0
10.	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более	45,0	50,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	35,0	42,0
12.	Бег на коньках в стойке вратаря по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед***	с	не более	35,0	39,0

Сокращение, содержащееся в табл.: «И.П.» – исходное положение.
Условие: для зачисления в группы полевым игрокам выполнить нормативы четырех из семи упражнений под №№ 1-7, а также нормативы упражнений под №№ 8-10, вратарям выполнить нормативы четырех из семи упражнений под №№ 1-7, а также нормативы упражнений под №№ 11-12.

2.2.8 Периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Согласно статье 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в настоящей программе используются следующие определения:

- спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;
- спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и не связанные (табл. 12). Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

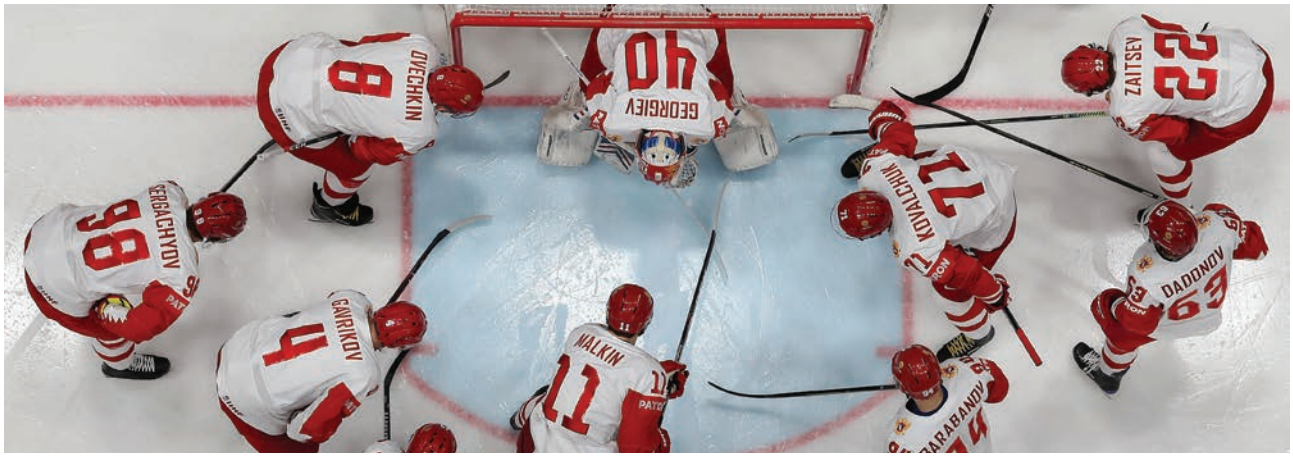
Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином «спортивная форма» понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Данное понятие является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева[1]. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы – приобретение, сохранение, утрата, которые в идеале соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.



1 Матвеев, Л. П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1995, № 12, С. 49-52.

Таблица 12 — Периоды участия в спортивных мероприятиях

Виды спортивных мероприятий		Месяцы											
		6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
8 лет[1]	СС[2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	ТМ[3]	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9 лет[1]	СС	–	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	–
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10 лет[1]	СС	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	–
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11 лет[4]	СС	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12 лет[4]	СС	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13 лет[4]	СС	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14 лет[4]	СС	–	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15 лет[5]	СС	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16 лет[5]	СС	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17 лет[6]	СС	–	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ТМ	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



1 Этап начальной подготовки

2 Спортивное соревнование

3 Тренировочное мероприятие

4 Этап спортивной специализации

5 Этап совершенствования спортивного мастерства

6 Этап высшего спортивного мастерства

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

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

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы проявления быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на формирование скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с этапа спортивной специализации в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие как силы и выносливости, так и быстроты и гибкости.

На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. В методиках НППХ «Красная Машина» насчитывается более 400 технических приемов и элементов. Согласно классификации, признанной в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, у юных хоккеистов из всех технических навыков гораздо быстрее формируются двигательные. Кроме того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким значительным объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе. По мере освоения технических приемов происходит их автоматизация. Это достигается выполнением упражнений в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (имеющих высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкости и свободе движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за их правильным техническим выполнением, точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременности и точности. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость



словесные методы обучения.

Основным требованием к технической подготовке на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является улучшение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов. Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и предусматривает совершенствование специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовой составляющей которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на процессе игры, оценке игровой ситуации и на этой основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки главный акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоении индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Решение основных задач тактической подготовки на этих двух этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие,

согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данных этапах многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплуа, а также к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

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

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

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



На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На этапе начальной подготовки и спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

- история развития хоккея в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методика тренировки хоккеиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиена, режим, питание и профилактика травматизма;
- восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Она должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов. В таблице 13 представлены требования к объемам нагрузки по видам подготовки на разных этапах многолетней спортивной подготовки[1].

Таблица 13 — Основные требования к объемам нагрузки по видам подготовки, в часах

№	Виды подготовки	НП			СС				ССМ		ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	1 год
1	Общая физическая подготовка	109	118	93	36	36	47	47	25	29	33
2	Специализированная физическая подготовка	16	23	23	73	72	47	47	37	44	50
3	Специальная физическая подготовка	16	23	23	73	73	94	94	125	146	166
4	Техническая подготовка	125	164	140	182	146	187	140	187	218	166
5	Технико-тактическая подготовка	16	23	47	73	109	140	187	250	291	333
6	Тактическая подготовка	16	33	33	87	87	140	140	250	291	333
7	Теоретическая	6	23	23	36	36	94	94	125	146	200
8	Психологическая	6	24	24	36	37	66	66	87	102	166
9	Общее количество часов:	310	431	406	596	596	815	815	1086	1267	1447

1 Раздел подготовлен на основе учебника В. П. Савина «Теория и методика хоккея».



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

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации, выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

- первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- третий принцип – изменение структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требует воздействия на соответствующие физиологические системы;
- четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
- пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и для повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- двигательный навык формируется неравномер-

но, что выражается в разной степени качественного и количественного прироста характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным улучшением качественных характеристик;

- снижение качества и темпов освоения двигательного навыка, так называемое плато, обусловлено комплексом внутренних и внешних причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;
- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;
- процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности внутренних и внешних ресурсов;
- в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявление так называемого эффекта переноса, который способен оказывать как положительное, нейтральное, так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализации хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12-летнего возраста;
- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массо-ростового индекса;
- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативности мышления, технической оснащенности, тактической и теоретической подготовленности, психологической устойчивости, игровому интеллекту.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств и при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышении силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время, принимая во внимание тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, принимающий во внимание индивидуальные особенности хоккеиста.

Современные научные данные свидетельствуют, что подготовка женщин в хоккее имеет ряд отличительных особенностей. Проведенный анализ зарубежных исследований позволяет сформулировать ряд методических рекомендаций, основанных на особенностях организации процесса спортивной подготовки женщин в хоккее.

Направленность физиологических изменений у женщин на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства имеет одинаковые с мужчинами тенденции. Тем не менее разница заключается в величине адаптационных перестроек. У женщин, занимающихся хоккеем, физиологические сдвиги менее выражены, поскольку тренировочная и соревновательная интенсивность на 10-15% ниже, чем у мужчин. Вместе с этим, в подготовительном периоде и первой фазе соревновательного отмечается снижение процента жировых отложений в организме как у мужчин, так и женщин. Начиная со второй половины и до конца сезона отмечается тенденция к росту процента жировых отложений в организме и мужчин, и женщин, что

свидетельствует о преобладании тренировочных режимов, связанных с анаэробным энергообеспечением[1].

Существенное влияние на результативность соревновательной деятельности у женщин в возрасте от 15 до 25 лет (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) оказывают показатели композиции состава тела, максимальные аэробные способности и величины изокинетической силы[2]. Кроме того, исследование показало наличие значительных скрытых резервов для улучшения специальной физической подготовленности хоккеисток за счет использования средств общей физической подготовки. Наиболее эффективными средствами физической подготовки являются атлетические упражнения, прыжки и плиометрические комплексы, анаэробная нагрузка циклического характера в максимальных режимах.

Вышесказанное подтверждают результаты исследований выступлений женщин-хоккеисток в зависимости от страны и игровой позиции. В исследовании приняли участие 109 хоккеисток высокой квалификации: 45 из Швеции и 64 из Канады. Его результаты показали, что шведские хоккеистки имели меньше жировых отложений и большую мышечную массу. У канадских спортсменок мышцы ног были сильнее развиты, они лучше выполняли тестовые упражнения, связанные со взрывным характером распределения усилий, и спринт. Сравнительный анализ между нападающими и защитниками не выявил существенных различий. В заключение можно отметить, что канадский профиль подготовленности лучше адаптирован для игры в хоккей, это нашло отражение в результатах как лабораторных, так и полевых тестов[3].

Анализ современных исследований, изучающих проблематику специальной подготовки девочек и девушек в возрасте от 8 до 16 лет, специализирующихся в хоккее (этапы начальной подготовки и спортивной специализации), показал высокую эффективность средств скоростно-силовой направленности, плиометрических комплексов, аэробных нагрузок. В результате было установлено положительное влияние реализованных программ внеледовой подготовки на ряд характеристик специальной подготовленности. В частности, были улучшены показатели, характеризующие дистанционную скорость, маневренность, способность развивать максимальные усилия во время старта и при ускорениях[4].



СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ НЕ ИСКЛЮЧАЕТ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ. НАПРОТИВ, ПРОГРЕСС В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА ВОЗМОЖЕН ЛИШЬ НА ОСНОВЕ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЩЕГО УВЕЛИЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.

1 Delisle-Houde, Patrick Seasonal Changes in Physiological Responses and Body Composition During a Competitive Season in Male and Female Elite Collegiate Ice Hockey Players // Patrick Delisle-Houde, Ryan E. R. Reid, Jessica A. Insogna, Nathan A. Chiarlitti, Ross E. Andersen/ The Journal of Strength & Conditioning Research: August 2019 – Volume 33 – Issue 8 – p 2162–2169

2 Henriksson, T Laboratory- and field-based testing as predictors of skating performance in competitive-level female ice hockey // T. Henriksson, J. D. Vescovi, A. Fjellman-Wiklund, K. Gilenstam. J Sports Med: August 2019 – Volume 7 – p 2162–81–88.

3 Henriksson, T. Performance Profiling of Female Ice Hockey Players by Country and Position // T. Henriksson, J. D. Vescovi, A. Fjellman-Wiklund, K. Gilenstam. Режим доступа http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-142863.

4 Bracko, M. Prediction of Ice-Skating Performance With Off-Ice Testing in Women's Ice Hockey Players // M. Bracko, J. George. Journal of strength and conditioning research Режим доступа: 15. 116-22. 10.1519/1533-4287(2001)015<0116:POISPW>2.0.CO;2.

2.5 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. Рекомендуется использовать возрастные, спортивные, и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» для медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;
- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки хоккеистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в командных соревнованиях и анализ индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

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

- на этапе начальной подготовки – выполнения комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);
- на этапе спортивной специализации – выполнения комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличия второго спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – выполнения требований второго спортивного разряда;
- на этапе высшего спортивного мастерства – выполнения квалификационных требований разряда «кандидат в мастера спорта».

Возраст поступающих и уже занимающихся определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов. Для хоккеистов, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты ее прохождения не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа не допускается.

Лицам, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.



2.6 Перечень тренировочных мероприятий

Согласно минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», существует перечень тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям (табл. 14 и 15).

НАГРУЗКА – ЭТО МЕРА ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.

Таблица 14 — Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки, количество дней				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		НП	СС	ССМ	ВСМ	
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

Таблица 15 — Специальные тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки, количество дней				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		НП	СС	ССМ	ВСМ	
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	до 14 дней			в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

2.7 Требования к научно-методическому обеспечению

На современном этапе развития хоккея научно-методическое обеспечение является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научно-методическая работа может осуществляться непосредственно самой организацией или проводиться на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных аспектов.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и содействие росту спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и при необходимости корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могут быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы хоккеистов;
- вариационная пульсометрия;
- тензометрия;
- определение состава тела (калиперометрия), оценка осанки;
- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;
- мониторинг физического состояния;
- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
- разработка модельных характеристик по амплуа;
- антидопинговое обеспечение;
- определение генетической предрасположенности.

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности хоккеистов. Для тренерского состава и руководства организаций, осуществляющих спортивную подготовку, отчетная информация может служить обоснованием оценки эффективности тренировочного процесса, своевременности внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки. В совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом она позволяет оценивать перспективность того или иного хоккеиста.



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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

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

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

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

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

5) Фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) Обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) Распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

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

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, яв-

ляется внесоревновательным периодом.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Как было сказано, меры по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

Так, статьей 6.18 КоАП Российской Федерации установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований, связанных с предотвращением допинга в спорте и борьбой с ним, в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 вводятся в действие статьи 230.1 УК Российской Федерации «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и 203.2 УК Российской Федерации. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте», устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1194.



2.9 Требования к этапам спортивной подготовки в отношении их продолжительности, а также возраста и количества проходящих их лиц

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество зачисляемых и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на каждом этапе, регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (табл. 16). Заметим, что показатель «наполняемость групп» отражает нормативное значение минимального количества хоккеистов, выполнивших зачетные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки. Фактическое наполнение групп и их состав определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Таблица 16 — Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (количество человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

2.10 Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 17 — Требования к объему тренировочного процесса[1]

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		СС		ССМ		ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468	468



1 Максимальные значения определяются программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, осуществляющими спортивную подготовку, с учетом требований главы VI ФССП.

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

Представленное соотношение видов подготовки не включает традиционную для хоккея технико-тактическую, или так называемую «игровую», подготовку. В теории и практике хоккея представленные в таблице 18 виды подготовки имеют общее название – интегральная подготовка. Интегральная подготовка обеспечивает координацию для непосредственной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовки: технической, физической, тактической и психологической[1].

В. Н. Платонов отмечает: «Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить преимущественные направления:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности».

Таблица 18 — Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»[2]

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		СС		ССМ		ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года	
1	Общая физическая подготовка, (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	8-9	7-8	3-4
2.	Специальная физическая подготовка, (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	11-12	13-14
3.	Техническая подготовка, (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	9-10	7-8	5-6
4.	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	8-10	8-11	11-12	13-15
5.	Теоретическая подготовка, (%)	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	6-8	7-8
6.	Психологическая подготовка, (%)	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	6-8	7-8
7.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	–	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16

1 Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 287 с.

2 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Приложение № 3 к Федеральному стандарту по виду спорта «хоккей».

Эффективность интегральной подготовки может быть существенно увеличена за счет применения разнообразных методических приемов:

- создание облегченных условий (уменьшение количества хоккеистов на площадке, игровая практика с «удобным соперником»);
- создание усложненных условий (изменение размеров площадки, проведение тренировочных занятий в неблагоприятных климатических условиях, привлечение к играм «неудобных соперников»);
- использование интенсивности интегральных упражнений, существенно превышающей соревновательную;
- использование объемов интегральных упражнений, существенно превышающих соревновательные.

Таким образом, интегральная подготовка может иметь следующие виды в зависимости от решаемых в тренировочном процессе задач: игровую, технико-тактическую (преобладание технических действий над тактическими), тактико-техническую (преобладание тактических действий над техническими). В настоящей программе интегральная подготовка будет обозначаться как игровая.

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

В. Н. Платонов отмечает: «Функции соревнований в системе спортивной подготовки значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов; необходимость достижения в них максимально доступных спортивных результатов в большой мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки»[1]. В таблице 19 представлены основные данные для планирования соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Таблица 19 — Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		СС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Юноши (Мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	1	1	1	1	2
Игр всего	-	15	30	45	60	70
Девушки (Женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игр всего	-	7	24	26	32	38

1 Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 287 с.

2.13 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Как известно, построение годичного цикла обучения хоккеистов основывается на дидактических принципах и специфических закономерностях спортивной тренировки. Дидактические принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются неотъемлемым компонентом системы подготовки хоккеистов. Согласно концепции периодизации тренировки, разработанной Л. П. Матвеевым, структура и содержание годичного цикла определяются фазами развития спортивной формы[1]. Структура годичного цикла в хоккее обусловлена следующими составляющими:

- последовательностью взаимосвязей и соотношением различных видов подготовки;
- соотношением параметров нагрузок, а также их динамикой;
- порядком отдельных элементов тренировочного процесса.

Структура годичного цикла представлена тремя уровнями: микроструктура (последовательность отдельных занятий, образующих микроциклы), мезоструктура (последовательность микроциклов), макроструктура (большие тренировочные циклы: этапы, периоды, годичные циклы, многолетние циклы – олимпийский цикл).

Микроциклы представлены следующими типами по направленности: втягивающие, восстановительные, подводящие, общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные. По характеру распределения нагрузки в микроцикле выделяются две разновидности: ординарные и ударные. Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 до 8-10 дней, но в практике также используются циклы, имеющие, как правило, недельную продолжительность.

Единицей тренировочного процесса является занятие. Оно имеет классическую структуру и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. Каждое тренировочное занятие имеет свою направленность, содержание, особенности структуры, определяемые целью и задачами. В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

- учебные – предполагают освоение нового материала; на занятии изучается ограниченное количество навыков, осуществляется постоянный контроль со стороны тренера; эта разновидность занятий хорошо подходит для начального этапа подготовки;
- тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки; на занятии совершенствуются уже знакомые навыки, используются развивающие упражнения;
- учебно-тренировочные – промежуточный вариант первых двух типов, который используют для обучения и тренировки;
- восстановительные – характеризуются небольшим объемом тренировочной работы, разнообразием и эмоциональностью, часто проводятся в формате игры;
- модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;
- контрольные – предусматривают решение задач контроля над эффективностью процесса подготовки.

Система заданий каждого последующего тренировочного занятия должна непременно включать в себя часть упражнений из предыдущего для того, чтобы создать логическую последовательность занятий – блок, цепочку. При необходимости в новое занятие могут быть включены элементы упражнений из более ранних занятий, чтобы обеспечить сквозное воспроизведение сложных (по данным контрольного тестирования) навыков. Такой подход обеспечит методическую преемственность занятий. Для того, чтобы избежать потери «звеньев» частей блоков, целесообразным будет предусмотреть повторение как занятий в цепочке, так и целых цепочек в рамках одного мезоцикла до 3-4 раз, что позволит обеспечить высокий уровень надежности процесса обучения и тренировки.

В годичном цикле подготовки хоккеистов используются три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. Продолжительность периодов

1 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.

может существенно варьироваться. Это зависит от места годичного цикла в олимпийском цикле, от этапа и периода многолетней спортивной подготовки, от частных задач, решаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Продолжительность подготовительного периода в зависимости от этапа спортивной подготовки может быть от 1 до 3 месяцев. Подготовительный период состоит из общеподготовительного (ОПЭ) и специально-подготовительного этапа (СПЭ), включает в себя следующие мезоциклы, продолжительность и структура которых также определяются задачами, решаемыми на конкретном этапе спортивной подготовки:

- втягивающий мезоцикл (ОПЭ);
- базовый общеразвивающий мезоцикл (ОПЭ);
- специально-подготовительный стабилизирующий мезоцикл (СПЭ);
- предсоревновательный мезоцикл (СПЭ).

В структуре соревновательного периода принято выделять два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Продолжительность соревновательного периода может быть от 6 до 9 месяцев. Его основная задача заключается в достижении устойчивых характеристик спортивной формы, выражающихся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и его реализации непосредственно в соревновательной деятельности. Восстановительно-подготовительный мезоцикл позволяет включить тренировочные и восстановительные мероприятия. Он образует промежуточный этап, в котором можно выделить две фазы:

- первая обеспечивает благоприятные условия для восстановительных процессов и реабилитации после заболеваний и травм спортсменов, ее характер и продолжительность зависят от степени утомления отдельных хоккеистов и команды в целом;
- вторая обеспечивает повышение специальной работоспособности хоккеистов.

Спортивный сезон завершается переходным периодом. Он связан с утратой спортивной формы, чтобы обеспечить достижение более высокого уровня в новом сезоне. В переходном периоде выделяется восстановительно-поддерживающий мезоцикл, продолжительность которого составляет от 1 до 3 месяцев. Основные задачи, решаемые в переходном периоде:

- поддержание работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов;
- функциональная подготовка;
- обучение новым технико-тактическим приемам;
- формирование базы новых двигательных навыков;
- работа над «отстающими» компонентами подготовленности.





2.14 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «хоккей» необходимо выделить ряд критериев для создания оптимальных режимов тренировочной работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по данному виду спорта.

1) Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (разной направленности по объему и интенсивности нагрузок) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и амплуа хоккеистов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5) Режим тренировочной работы по месяцам определяется примерным планом-графиком.

6) Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. Начиная с этапа спортивной специализации допускается выделение 6 недель для осуществления тренировочной работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, а с этапа совершенствования спортивного мастерства — в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

2.15 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность спортивной подготовки во многом определяется рациональной структурой тренировочных нагрузок. Под структурой нагрузок принято понимать соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность воздействий.

Ключевым вопросом построения тренировочного процесса в хоккее является вопрос о целесообразности смены тренировочных режимов. Тренировочные режимы, как правило, меняются в связи с периодизацией спортивной тренировки и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

При планировании тренировочного процесса тренер должен ориентироваться на предельно допустимые величины объемов тренировочной нагрузки, которые должны совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Особое внимание необходимо уделять планированию интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузки низкой интенсивности – аэробная восстановительная зона («фоновые нагрузки» в подготовительной и заключительной частях занятия, на восстановительных занятиях) — используются для стимулирования процессов восстановления у хоккеистов. Эти нагрузки должны присутствовать на всех этапах многолетней спортивной подготовки, при этом наибольшая их концентрация должна быть в переходном периоде.

Развивающие умеренные нагрузки аэробной направленности необходимы для увеличения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для поднятия уровня общей работоспособности. Эти нагрузки используются в подготовительном периоде. В меньшем объеме они применяются на этапе начальной подготовки, но с каждым сезоном их вклад постепенно увеличивается.

Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной зоны оказывают существенное влияние на организм спортсменов и рекомендованы к использованию на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Нагрузки, выполняемые в зоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения, являются мощным стимулом для адаптационных перестроек в организме спортсменов. Они наиболее целесообразны этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства.

Для повышения скоростных и скоростно-силовых способностей применяются упражнения с нагрузками анаэробно-алактатного энергообеспечения. Наибольшие объемы этих нагрузок должны быть в тренировочном процессе квалифицированных и высококвалифицированных хоккеистов.

Следует отметить, что при чрезмерно сильных воздействиях, особенно на начальном этапе подготовки, может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.



2.16 Предельный объем соревновательной деятельности

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность хоккеиста находит проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности. Благодаря этому свойству соревновательная деятельность повсеместно используется в тренировочном процессе в качестве одного из эффективных методов. Такой методический подход является вполне оправданным в тренировке хоккеистов высокого класса. В то же время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать процесс обучения и тренировки.

В таблице 20 представлены основные данные по планированию предельных объемов соревновательной деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.

Спортивные мероприятия включаются в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Таблица 20 — Требования к предельному объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		СС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Юноши (Мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	1	1	1	2	2
Игр всего	–	15	40	50	70	80
Девушки (Женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	2	2
Игр всего	–	8	30	35	50	60

2.17 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельную форму проведения занятий, поскольку она является мощным фактором развития хоккеиста как в личностном, так и в профессиональном отношении. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами, выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Планирование индивидуальной спортивной подготовки подразделяется на перспективное, текущее и оперативное.

Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально. Планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- декомпозицию задач подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

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



2.18 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) Обеспечение (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) наличия:

- хоккейной площадки;
- игрового зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

2) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 21);

3) Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

4) Обеспечение питанием и проживанием в период

Таблица 21 — Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры разной высоты: 15 см, 30 см, 50 см	штук	36
2.	Ворота для хоккея	штук	6
3.	Ворота для хоккея уменьшенных размеров	штук	6
4.	Мат гимнастический	штук	8
5.	Мяч баскетбольный	штук	10
6.	Мяч волейбольный	штук	10
7.	Мяч гандбольный	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	40
9.	Мяч футбольный	штук	10
10.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
11.	Плиометрические тумбы различной высоты	комплект	1
12.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	10
13.	Свисток судейский	штук	10
14.	Секундомер	штук	10
15.	Скамья гимнастическая	штук	8
16.	Станок для заточки коньков	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Шайба	штук	600

проведения спортивных мероприятий;

5) Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке;

6) Обеспечение спортивной экипировкой вратарей команды (табл. 22, 23);

7) Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 23);

8) Обеспечение спортивной экипировкой полевых игроков команды (табл. 24).

Таблица 22 — Обеспечение спортивной экипировкой вратарей

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха вратаря	штук	3
3.	Коньки вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник вратаря	штук	3
5.	Перчатка вратаря – ловушка	штук	3
6.	Перчатка вратаря – блин	штук	3
7.	Шорты вратаря	штук	3
8.	Шлем вратаря с маской	штук	3
9.	Щитки вратаря	пар	3

Таблица 23 — Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		СС		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1






Таблица 24 — Экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		СС		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор полевого игрока	комплект	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита паха вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха полевого игрока	штук	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита полевого игрока (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки полевого игрока (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник полевого игрока	штук	на полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники полевого игрока	пар	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка вратаря— блин	штук	на вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Перчатка вратаря — ловушка	штук	на вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки полевого игрока	пар	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем вратаря с маской	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем полевого игрока с маской	штук	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты полевого игрока	штук	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки полевого игрока	пар	на занимающегося полевого игрока	-	-	1	1	1	1	1	1

2.19 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, которые определены Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в разделе «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) (далее – ЕКСД), приказом Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 04.05.2012 № 24063).



3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по этапам подготовки и в годичном цикле, включая рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; раскрывает особенности планирования спортивных результатов по годам обучения, а также организации и проведения восстановительных мероприятий. Методическая часть включает планы восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, содержит программный материал для практических занятий, методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий, а также материалы, касающиеся оборудования.



3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Спортивный отбор — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации[1].

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по-прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты проблемы идентификации потенциально талантливых спортсменов. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), об уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, о степени проявления нервно-мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов. Это позволяет целенаправленно подбирать способы тренировочных воздействий, правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов.

Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игрового амплуа, М. С. Бриль предложил самые основные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества. В модельных характеристиках защитника наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей). В отношении двигательных способностей у защитников наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Также автор отмечает необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации[2].

Модельные характеристики крайнего нападающего характеризуются наличием высокого уровня оперативного мышления, быстроты, а также способности к взаимодействию. К критериям, важным для центрального нападающего, относятся тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект.

Говоря об этапах проведения отбора, отметим разработку Л. П. Сергиенко. Автор предлагает универсальную последовательность этапов отбора в зависимости от задач, решаемых в процессе многолетней спортивной подготовки (табл. 25)[3].

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психофизиологических свойств спортсменов. При отборе высокую степень информативности имеют

1 Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова. — М. : Человек, 2011. — 160 с.

2 Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.

3 Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко // Советский спорт. — М., 2013. — 1048 с.

Таблица 25 — Организационно-методические основы спортивного отбора

Этапы	Задачи спортивного отбора	Количество отобранных, %
Базовый отбор	1. Оценка состояния здоровья 2. Определение мотивации к занятиям спортом 3. Ориентация на возраст, наиболее благоприятный для занятий спортом	80
«Генетический» отбор (отбор двигательно способных детей)	1. Оценка двигательных способностей ребенка 2. Индивидуальный прогноз развития морфофункциональных показателей и двигательных способностей ребенка 3. Сопоставление паспортного и биологического возраста 4. Определение устойчивости к заболеваниям и подверженности травмам	31
Отбор одаренных спортсменов	1. Оценка общих способностей и свойств ребенка 2. Оценка соответствия морфотипа определенному виду спорта 3. Оценка соответствия развития двигательных способностей и функциональных возможностей определенному виду спорта 4. Изучение способности к обучаемости и темпов прироста показателей в батарее контрольных тестов 5. Определение мотивации для совершенствования в определенных видах спорта	7
Отбор талантливых спортсменов	1. Оценка соответствия спортсмена модельным характеристикам 2. Прогноз предрасположенности к высоким спортивным результатам 3. Определение эффективности соревновательной деятельности	0,13
Отбор спортивной элиты	1. Комплексная оценка перспективности спортсмена 2. Сравнение динамики спортивного мастерства с динамикой сильнейших спортсменов мира 3. Комплектование сборных команд 4. Определение соревновательной надежности и готовности к конкретным соревнованиям	0,001

показатели простой зрительно-моторной реакции (до нагрузки)[1]. При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности тренировочного процесса является соотношение жирового и мышечного компонентов. В исследовании Н. В. Павловой показано, что жировая масса, превышающая 14 %, является лимитирующим фактором и предиктором дезадаптивных состояний 15-16-летних хоккеистов[2].

С точки зрения планирования мероприятий отбора в долгосрочной перспективе определенный интерес представляют данные, полученные П. В. Квашуком (табл. 26)[3]. Автор предлагает иерархию значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства. Из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о комплексном характере влияния различных факторов на спортивную результативность в хоккее на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущими факторами, определяющими результативность в хоккее, являются факторы технико-тактической и психолого-личностной направленности. В таблице 27 представлен другой разрез в отношении факторов, определяющих результативность в хоккее. Эти данные приводят к неоднозначным выводам, но главный состоит в подтверждении того факта, что ранняя специализация в хоккее не всегда гарантирует успешность спортивной карьеры на более поздних этапах спортивной подготовки.

1 Павлова, Н. В. Совершенствование педагогической технологии отбора юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовке / Н. В. Павлова, О. С. Антипова, Е. А. Реуцкая, Е. М. Николаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 1 (143). — С. 153-158.

2 Павлова, Н. В. Модельные характеристики подготовленности юных хоккеистов в процессе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова, Е. А. Реуцкая, Е. М. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2017. — № 1 (143). — С. 149-153.

3 Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук / Квашук П.В. — М., 2003. — 227 с.

Таблица 26 — Иерархия значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства

Группы факторов, влияющие на достижение спортивной результативности	Виды спорта			
	Циклические	Единоборства	Скоростно-силовые	Игровые
Морфологические	+	+	+	++
Энергетические	++++	++	++	+++
Технико-тактические	++	+++	+++	++++
Личностно-психические	+++	++++	++	+++

Таблица 27 — Иерархия значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапах спортивной подготовки

Группы факторов,влияющие на достижение спортивной результативности	Этапы спортивной подготовки		
	НП	СС, ССМ	ВСМ
Морфологические	++++	++	+
Энергетические	++	++++	++
Технико-тактические	+	++	+++
Личностно-психические	+	++	++++

++++ — 30-40%; +++ — 20-25%; ++ — 10-15%; + — менее 10%;



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

В настоящее время в спортивной подготовке хоккеистов параллельно реализуются как минимум два методических подхода. Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие.

Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации.

Между тем применение такого подхода — особенно при подготовке спортивного резерва — имеет ряд недостатков. Его можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте. Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как:

- дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов;
- нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма;
- истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»;
- истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья;
- потеря мотивации к занятиям спортом;
- сложности в установлении социальных связей и в адаптации вне спортивной среды.

Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных тренировочных программ. К преимуществам данного подхода можно отнести:



ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ (ОТ ЛАТ. ADAPTATIO — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ) — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ. «ЖИЗНЬ — ПОСТОЯННОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ»

И. М. Сеченов, ученый-естествоиспытатель, физиолог, педагог и просветитель.

- низкий уровень травматизма, более эффективная долгосрочная адаптация;
- устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне;
- гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие;
- увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Опытные тренеры придерживаются мнения, что спортсмены, которые прошли должным образом организованное обучение на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов.

Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики). Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена.

Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки. Важной особенностью обучения и тренировки в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, и отличается нестабильностью реализации двигательной задачи. Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизированно, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Она предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения хоккеистом высоких результатов.

Физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые, скоростные, координационные), чтобы игроки могли максимально проявлять свой потенциал. Различают общую, специализированную и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специализированная физическая подготовка направлена на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательного упражнения в хоккее;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиления функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, которые

Таблица 28 — Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств и двигательных способностей

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

+ — Малоэффективный период; + — Эффективный период; + — Высокоэффективный период.

образуют игровую деятельность. В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма. Примером таких упражнений могут быть:

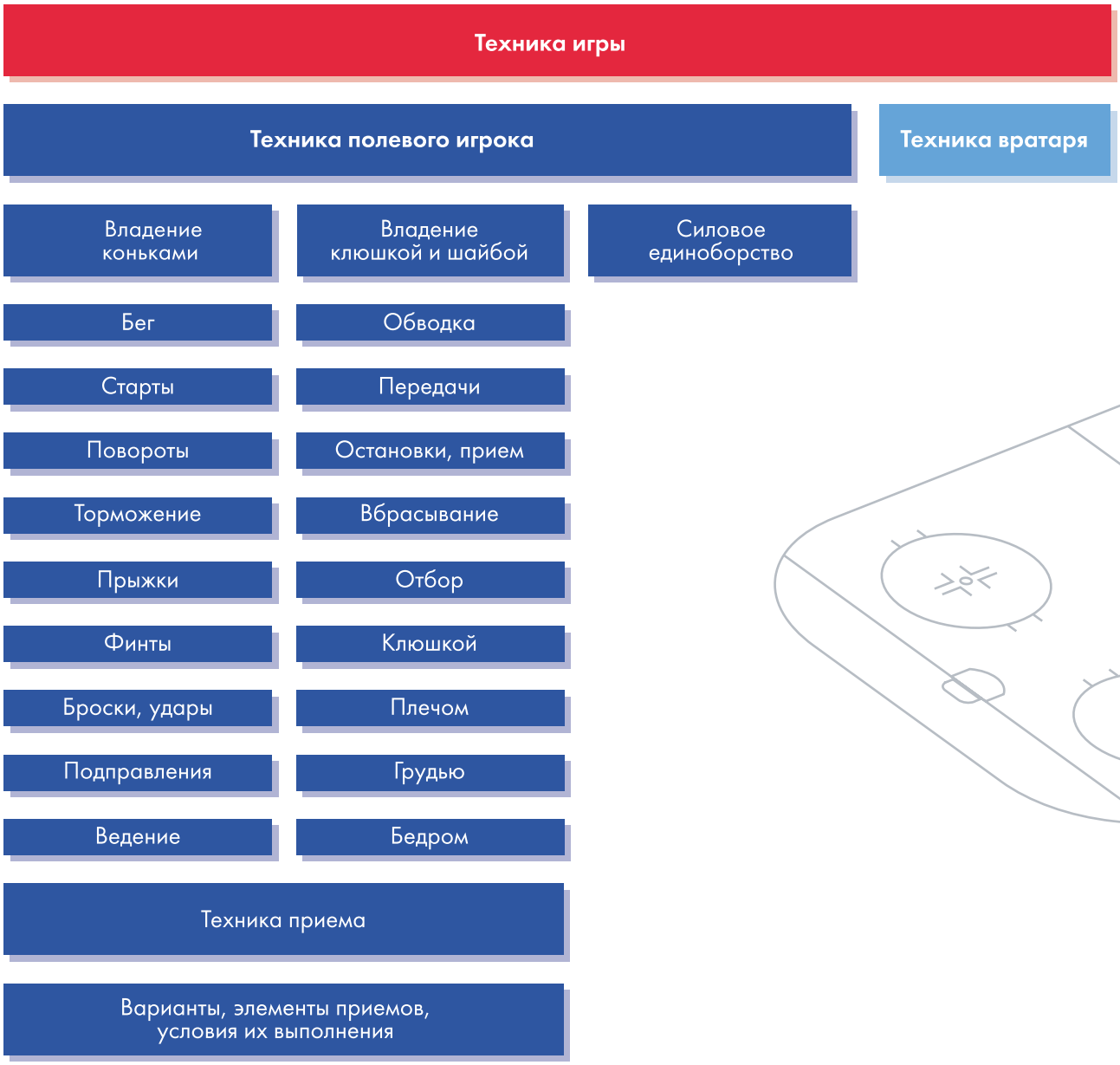
- передвижение с заданными параметрами мощности и времени;
- броски и ведение утяжеленной шайбы;
- различные виды челноков с утяжелением;
- игровые упражнения в неравных составах.

Как правило упражнения СФП имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности. Повышение тренированности при использовании средств СФП обеспечивает функциональную эффективность, увеличение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице 28 приведены обобщенные данные по сенситивным периодам.

Техническая подготовка является важнейшим элементом

Рисунок 20 — Классификация техники игры в хоккей



в системе спортивной тренировки хоккеистов. Ее структура во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием.

Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» делает акцент на развитии базовых технических приемов хоккеистов. Система базовых технических приемов имеет сложную классификацию и включает в себя около 400 элементов, навыков и приемов, которые являются фундаментом технического и спортивного мастерства хоккеиста.

Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык. В соответствии с классификацией технических приемов различают модули (элементы технического навыка и различные варианты технических приемов), группы, подразделы, разделы. Например, технические элементы «основная стойка» и «баланс на одной

Рисунок 21 — Уровни обучения



ноге» входят в модуль «Базовые технические навыки», который в свою очередь входит в группу «Бег», подраздел «Техника передвижения на коньках», раздел «Техника полевого игрока» (рис. 20).

Большинство базовых технических приемов, таких как «передвижение на коньках», пройдут красной нитью через всю спортивную карьеру хоккеиста. Другие будут нужны только на начальных этапах подготовки, после чего они или элиминируются, или трансформируются в более сложные. Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки. Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);
- моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка и характеризующиеся собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование).

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее тренер может придерживаться определенной последовательности уровней обучения (рис. 21).

Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника перемещения на коньках». Акцент в обучении делается на качестве выполнения приемов, а не на их количественных характеристиках. Практически параллельно начинают осваиваться технические приемы подраздела «Техника владения клюшкой и шайбой», при этом тренер обращает внимание детей на отсутствие визуального контроля шайбы. У игрока во время технических действий голова поднята, взгляд направлен вперед на трибуны. Разучиваются также варианты приема шайбы коньком, клюшкой, ее остановки рукой, корпусом.

Психологическая и теоретическая подготовка имеет исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется спецификой как тренировочной, так и соревновательной деятельности хоккеиста. Наиболее важными отличительными особенностями являются следующие: передвижение хоккеиста на коньках на высокой скорости, обилие силовой борьбы, резкая смена интенсивности, необходимость быстро принимать решения и прогнозировать развитие игровой ситуации. Исходя из вышеперечисленного, становится понятным, почему к психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости. Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро принимать правильные решения, для этого он должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности. Немаловажной является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость. В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

- обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- воспитывает уважительное отношение к товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов и обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей

Таблица 29 — Характеристика компонентов тактики

Характеристика компонент тактики	Описание
Система ведения игры	Расстановка и взаимодействие игроков в определенном порядке при игре в средней зоне, в атаке и обороне
Стиль игры	Отличительные признаки игры (атакующий, активный, пассивный, аритмичный стиль)
Темп игры	Скорость ведения игры
Ритм игры	Смена отдельных технико-тактических операций по времени
Техническое мастерство	Характеристика подготовленности спортсмена, его возможности выполнения различных игровых приемов, полноценной реализации в них двигательных способностей
Индивидуальная тактика	Применение игровых приемов в зависимости от контекста ситуации
Групповая тактика	Согласованные действия двух или нескольких игроков для решения какой-либо тактической задачи
Командная тактика	Организация игры по схеме в зоне атаки, нападения, в средней зоне. Организация отбора шайбы, контратаки, позиционной атаки, атаки сходу
Стратегия	Определение пути достижения результата на основе изменений тактических построений и действий в компонентах более низкого уровня (индивидуальной, групповой, командной стратегии)



(физических, технических, психических). Основными задачами тактической подготовки являются:

- обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
- развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;
- взаимодействие с партнерами;
- переключение с одних тактических построений на другие.

Следует сказать, что структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство, которое определяется индивидуальными данными, степенью развития физических и психических качеств, двигательным опытом, теоретической подготовленностью.

Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия[1]. Она определяет цели, задачи и пути достижения поставленного результата (табл. 29).

Спортивная подготовка хоккеистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку. Существуют различные классификации методов обучения и тренировки. Одним из оснований является разделение методов по направленности решения специфических задач. Так, выделяют методы обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, можно представить следующим списком:

- словесные (рассказ, беседа, описание) – используются для создания представления об изучаемом движении;
- демонстрационные – включают натуральный показ движения преподавателем, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- методы упражнений – представлены разновидно-

1 Подготовлено по материалам из учебника В. П. Савина Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

стями целостного и расчлененного упражнения;

- игровые – широко применяются в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, их эффективност обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные – характеризуются возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных хоккеистов и команд.

Поскольку ключевой задачей тренировочного процесса является достижение высоких спортивных результатов, используются специфические методы тренировки, направленные на повышение функциональных возможностей занимающихся и развитие физических качеств и двигательных способностей хоккеистов (рис. 22).

В учебнике В. П. Савина отмечается, что многообразие применяемых в хоккее упражнений целесообразно классифицировать по педагогическим признакам. Все упражнения подразделяются на два вида – основные и вспомогательные. Вспомогательные упражнения делятся на общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие. Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоническое развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей. В этой группе можно условно выделить общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта и другие). Дадим краткое описание этих упражнений.

Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – в две шеренги, в колонну по одному, по двое. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

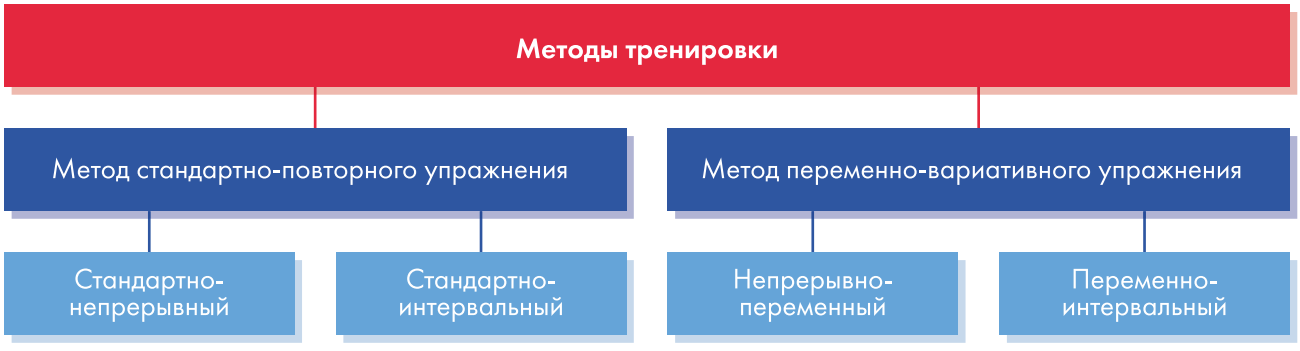
Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ногой, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращение головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на

Рисунок 22 — Схема методов тренировки



снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с максимально возможной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с максимально возможной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью — 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно гандбол, футбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Вторая группа – специально-подготовительные упражнения – предназначены для развития основных физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) в соответствии со спецификой соревновательной деятельности хоккеиста.

К группе подводящих относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным – соревновательным. Применяют их преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры. К ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры.

Раздел основных (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения. Группа упражнений по технике наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение на коньках, броски, ведение, обводка, финты, отбор шайбы, силовые единоборства). Группа упражнений по тактике используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем. Упражнения по специальной физической подготовке направлены на развитие и поддержание уровня специальных физических качеств (выполняются на коньках на льду хоккейного поля). Комбинированные упражнения выполняются с целью



одновременного совершенствования техники, тактики и физической подготовки[1].

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1) силовые и скоростно-силовые;

2) скоростные;

3) координационные;

4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Дадим краткое описание.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения в соревновательной деятельности передвижения хоккеистов на коньках, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной ногой или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясом-эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстояние друг от друга равное длине клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого — развить максимальную скорость, задача другого – затормозить движение. тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих

1 Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

улучшению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной рукой и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1 — хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося — не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простых и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: на шайбу, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с максимально возможной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимально возможной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Приемлемы в тренировочных занятиях на льду и акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования для развития координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных хватах клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие подвижные игры, игровые упражнения, в которых спортсмену приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1) Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения — 40 секунд. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС 195-210 ударов/минут $^{-1}$.

2) Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 минуты. ЧСС 195-210 ударов/минут $^{-1}$.

3) Игровое упражнение 2:2 в ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения — 60 с. В серии 3 повторения, между ними отдых 2-3 минуты, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 минут. ЧСС 190-200 ударов/минут $^{-1}$.

4) Игра 3:3 на всю площадку. Пауза между повторениями 2-3 минуты. В серии 5-6 повторений. ЧСС 180-190 ударов/минут $^{-1}$. Продолжительность игрового отрезка — 60-90 секунд[1,2].

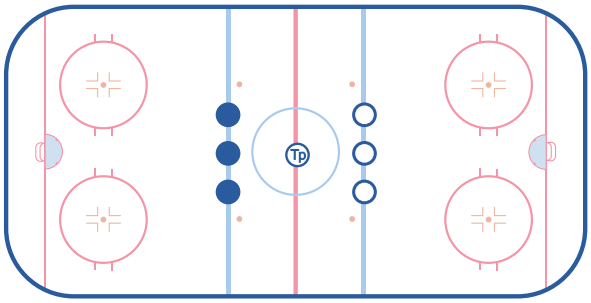
В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач, решаемых в тренировочном процессе, можно выделить следующие формы организации занятий (рис. 23).



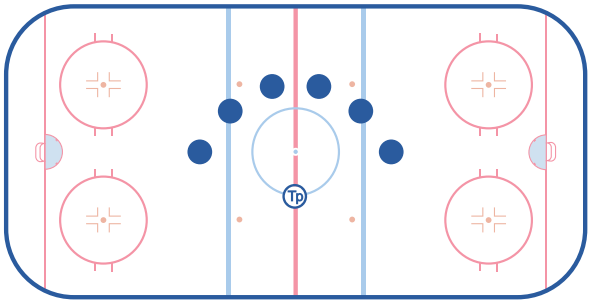
1 Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королев и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 101 с.

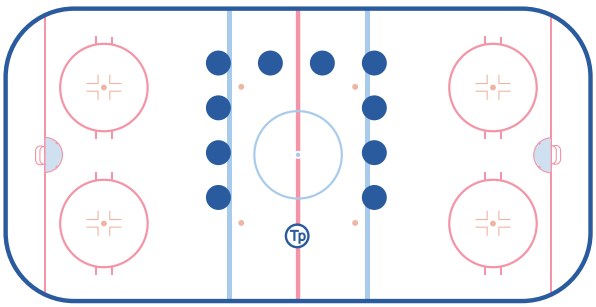
2 Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) / В. П. Савин, Г. Г. Удилов, Ю. В. Королев и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 68 с.

Рисунок 23 — Формы организации занятий

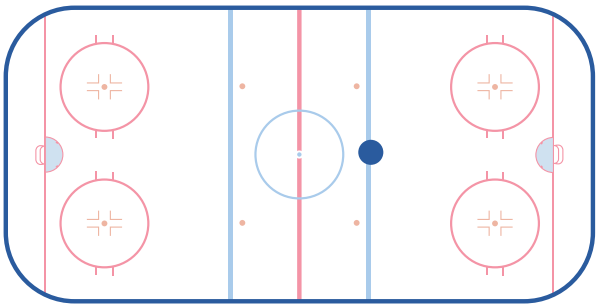


Групповая – спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например взаимопомощи.

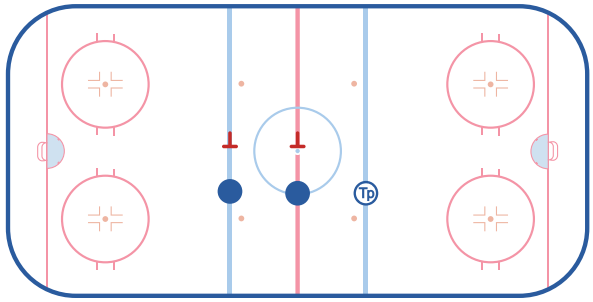




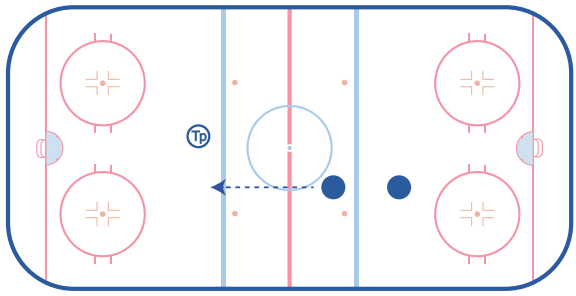
Фронтальная – спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника.



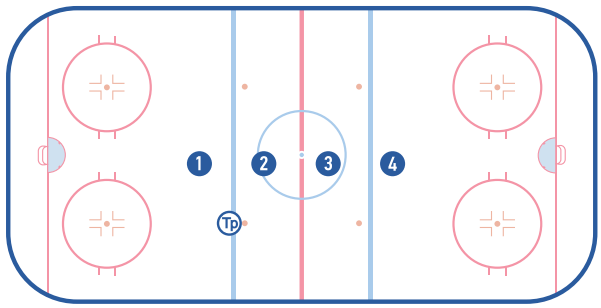
Свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды, хорошо подходит на более поздних этапах многолетней тренировки для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовленности.



Стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.



Поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность.



Круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ЗАВИСИТ ОТ ИХ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ, ОПТИМАЛЬНУЮ ДОЗИРОВКУ ВЫПОЛНЯЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ДЕЙСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ, УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В соответствии с целями и задачами этапов спортивной подготовки в тренировочном процессе должен осуществляться адекватный подбор средств, методов и режимов работы. Учебный план многолетней спортивной подготовки – это основополагающий документ, обусловливающий распределение временных объемов основных разделов по видам подготовки хоккеистов в соответствии с возрастными этапами и годами обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей хоккеистов, базовых положений теории и методики хоккея, а также учитывать модельные характеристики подготовленности хоккеистов высшей квалификации. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, необходимо изначально определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, принимая во внимание соотношение отдельных видов подготовки для каждого возраста, следует рассчитать объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах), приходящиеся на эти виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней спортивной подготовки хоккеистов становится основным нормативным документом, определяющим дальнейшие этапы технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов для каждой возрастной группы из расчета 52 недели занятий.

При составлении учебного плана многолетней спортивной подготовки хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

На начальном этапе многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам — мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

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

Так, в первый год обучения этого этапа суммарный объем равен 319 часам, на втором и третьем – 471 час. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки, и методической целесообразностью. Так, в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре – на техниче-

скую. При этом соотношение отдельных видов подготовки изменяется незначительно.

На этапе спортивной специализации в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения с учетом амплуа хоккеистов. К этому времени хоккеисты, пройдя 5-6-летний курс обучения (с учетом спортивно-оздоровительного этапа), окрепли физически, овладели основами технико-тактических и соревновательных действий, стали способны к более избирательному и специализированному освоению хоккея.

В связи с этим и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом основных положений концепции периодизации спортивной тренировки и традиционных для хоккея подходов к построению годичного цикла. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой подготовки.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка, направленная на совершенствование физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальной физической подготовке в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

В соревновательном периоде (с сентября по апрель) в приоритетном порядке решаются задачи технической, тактической, игровой и соревновательной подготовки. В переходном периоде происходит снижение как объемов тренировочных нагрузок, так и величин интенсивности. Целесообразным является переключение на другой вид деятельности, освоение новых навыков. В этот период проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Принципиальных различий в структуре и содержании процесса подготовки между первым и вторым годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий. В заключительном звене технологии планирования – в микроцикле и плане-конспекте занятия — подробно раскрывается направленность, средства и методы отдельных видов подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по возрастным группам представлены в табл. 30-39.



Таблица 30 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки в первый год (в часах)

Вид подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	13	17	25	22	20	24	21	20	23	22	19	226
Общая физическая подготовка	0	13	8	5	5	4	7	5	4	5	5	5	66
Специализированная физическая подготовка	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6
Специальная физическая подготовка	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	12
Техническая подготовка	0	0	9	15	12	11	13	12	10	12	11	12	117
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	1	25
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	0	0	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	16
Теоретическая	0	0	0	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	6
Психологическая	0	0	0	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	8	9	3	3	6	3	7	6	3	3	7	75
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	12
Восстановительные мероприятия	13	8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
Тестирование и контроль	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	4	13
Общее количество часов в месяц	**17**	**21**	**26**	**30**	**27**	**28**	**29**	**30**	**28**	**28**	**27**	**28**	**319**

Таблица 31 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки во второй год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	24	29	32	28	25	31	27	24	32	29	23	304
Общая физическая подготовка	0	24	7	5	3	1	6	4	1	5	4	4	64
Специализированная физическая подготовка	0	0	0	2	2	2	1	1	2	2	2	0	14
Специальная физическая подготовка	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	19
Техническая подготовка	0	0	21	20	14	11	13	11	9	13	12	18	142
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	0	4	4	5	5	5	5	5	4	0	37
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	4	4	4	4	4	4	4	0	28
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	0	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33
Теоретическая	0	0	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	14
Психологическая	0	0	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	19
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	39	20	10	6	6	9	6	11	9	6	5	10	137
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	15
Восстановительные мероприятия	34	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
Тестирование и контроль	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	5	14
Общее количество часов в месяц	**39**	**44**	**42**	**41**	**37**	**37**	**40**	**41**	**36**	**41**	**37**	**36**	**471**

Таблица 32 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки в третий год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	24	32	36	28	25	31	25	23	31	27	22	304
Общая физическая подготовка	0	24	7	5	3	1	6	4	1	5	4	4	64
Специализированная физическая подготовка	0	0	0	2	2	2	1	1	2	2	2	0	14
Специальная физическая подготовка	0	0	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	19
Техническая подготовка	0	0	20	19	12	10	12	10	8	12	10	14	127
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	2	6	5	5	6	5	5	5	5	3	47
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	5	5	4	3	5	5	4	0	33
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	0	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33
Теоретическая	0	0	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	14
Психологическая	0	0	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	19
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	39	20	10	6	6	9	6	11	9	6	5	10	137
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	15
Восстановительные мероприятия	34	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
Тестирование и контроль	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	5	14
Общее количество часов в месяц	**39**	**44**	**45**	**45**	**37**	**37**	**40**	**39**	**35**	**40**	**35**	**35**	**471**

Таблица 33 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации в первый год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	41	51	45	40	37	43	38	38	44	41	34	452
Общая физическая подготовка	0	22	9	4	2	1	1	0	3	3	3	4	52
Специализированная физическая подготовка	0	0	2	5	4	5	4	4	5	5	2	0	36
Специальная физическая подготовка	0	4	8	10	8	6	8	8	8	8	8	4	80
Техническая подготовка	0	15	24	10	8	3	10	8	0	5	5	21	109
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	8	6	6	8	8	6	8	8	8	0	66
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	10	12	14	12	12	14	15	15	5	109
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	59
Теоретическая	0	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	30
Психологическая	0	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	30
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	32	24	8	8	11	12	18	12	8	8	16	219
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0	8	0	0	0	0	6	0	0	0	0	22
Восстановительные мероприятия	54	32	12	8	8	8	12	12	8	8	8	12	182
Тестирование и контроль	0	0	4	0	0	3	0	0	4	0	0	4	15
Общее количество часов в месяц	**62**	**78,4**	**80,4**	**58,4**	**53,4**	**53,4**	**60,4**	**61,4**	**55,4**	**57,4**	**54,4**	**55,4**	**730**

Таблица 34 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации во второй год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	41	51	45	40	37	43	38	38	44	41	34	452
Общая физическая подготовка	0	22	9	4	2	1	1	0	3	3	3	4	52
Специализированная физическая подготовка	0	0	2	5	4	5	4	4	5	5	2	0	36
Специальная физическая подготовка	0	4	8	10	8	6	8	8	8	8	8	4	80
Техническая подготовка	0	15	24	10	8	3	10	8	0	5	5	21	109
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	8	6	6	8	8	6	8	8	8	0	66
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	10	12	14	12	12	14	15	15	5	109
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	59
Теоретическая	0	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	30
Психологическая	0	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	30
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	32	24	8	8	11	12	18	12	8	8	16	219
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0	8	0	0	0	0	6	0	0	0	0	22
Восстановительные мероприятия	54	32	12	8	8	8	12	12	8	8	8	12	182
Тестирование и контроль	0	0	4	0	0	3	0	0	4	0	0	4	15
Общее количество часов в месяц	**62**	**78,4**	**80,4**	**58,4**	**53,4**	**53,4**	**60,4**	**61,4**	**55,4**	**57,4**	**54,4**	**55,4**	**730**

Таблица 35 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации в третий год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	48	41	53	50	41	54	48	43	54	50	41	523
Общая физическая подготовка	0	24	2	1	1	1	1	0	0	0	3	4	37
Специализированная физическая подготовка	0	0	4	6	6	5	5	5	6	6	4	0	47
Специальная физическая подготовка	0	6	12	12	10	6	12	10	8	10	10	7	103
Техническая подготовка	0	18	13	12	7	1	12	11	1	10	5	22	112
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	10	8	8	10	10	8	10	10	10	0	84
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	14	18	18	14	14	18	18	18	8	140
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	85
Теоретическая	0	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	47
Психологическая	0	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	37
Инструкторская и судейская практика	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	40	29	13	10	18	14	14	18	14	10	22	290
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0	8	0	0	0	0	6	0	0	0	6	28
Восстановительные мероприятия	80	40	13	13	10	10	14	8	12	14	10	10	234
Тестирование и контроль	0	0	8	0	0	8	0	0	6	0	0	6	28
Общее количество часов в месяц	**88**	**95,7**	**81,7**	**77,7**	**71,7**	**70,7**	**79,7**	**73,7**	**72,7**	**79,7**	**71,7**	**72,7**	**936**

Таблица 36 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе спортивной специализации в четвертый год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	46	41	52	49	43	54	47	45	56	52	40	525
Общая физическая подготовка	0	24	2	1	1	1	1	0	0	0	3	4	37
Специализированная физическая подготовка	0	0	4	6	6	5	5	5	6	6	4	0	47
Специальная физическая подготовка	0	6	12	10	8	6	10	8	8	10	10	6	94
Техническая подготовка	0	16	12	10	6	1	12	10	1	10	5	20	103
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	11	10	9	11	11	9	11	11	11	0	94
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	15	19	19	15	15	19	19	19	10	150
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	*7,7*	85
Теоретическая	0	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	47
Психологическая	0	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	37
Инструкторская и судейская практика	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	40	29	13	10	18	14	14	18	14	10	22	290
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0	8	0	0	0	0	6	0	0	0	6	28
Восстановительные мероприятия	80	40	13	13	10	10	14	8	12	14	10	10	234
Тестирование и контроль	0	0	8	0	0	8	0	0	6	0	0	6	28
Общее количество часов в месяц	**88**	**93,7**	**81,7**	**76,7**	**70,7**	**72,7**	**79,7**	**72,7**	**74,7**	**81,7**	**73,7**	**71,7**	**938**

Таблица 37 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе совершенствования спортивного мастерства в первый год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	45	56	68	62	61	56	51	63	68	61	46	637
Общая физическая подготовка	0	24	6	2	2	2	2	2	3	3	2	2	50
Специализированная физическая подготовка	0	0	6	6	6	5	5	5	6	6	5	0	50
Специальная физическая подготовка	0	12	16	16	12	9	14	10	10	14	14	10	137
Техническая подготовка	0	9	6	14	10	12	5	6	9	10	9	22	112
Игровая практика (технико-тактическая)	0	0	12	12	10	11	12	10	11	11	11	0	100
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	10	18	22	22	18	18	24	24	20	12	188
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	8	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	138
Теоретическая	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Психологическая	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Инструкторская и судейская практика	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	97	61	37	18	21	22	36	32	19	23	22	37	425
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	0	6	0	0	0	7	7	0	0	0	12	38
Восстановительные мероприятия	91	51	21	18	21	22	19	15	19	23	22	15	337
Тестирование и контроль	0	10	10	0	0	0	10	10	0	0	0	10	50
Общее количество часов в месяц	**97**	**114**	**111**	**104**	**101**	**101**	**110**	**101**	**100**	**109**	**101**	**101**	**1250**

Таблица 38 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе совершенствования спортивного мастерства во второй год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	56	67	76	72	72	65	63	72	74	71	56	744
Общая физическая подготовка	0	24	6	2	2	2	0	2	2	0	2	2	44
Специализированная физическая подготовка	0	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	0	58
Специальная физическая подготовка	0	14	16	16	12	12	18	14	14	14	14	16	160
Техническая подготовка	0	1	9	14	14	14	5	7	8	12	10	10	104
Игровая практика (технико-тактическая)	0	12	18	18	12	12	14	14	16	16	14	14	160
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	20	26	26	22	20	26	26	26	14	218
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	13	15	18	17	17	15	16	18	17	15	14	175
Теоретическая	0	9	9	10	9	9	9	10	10	9	9	9	102
Психологическая	0	4	6	8	8	8	6	6	8	8	6	5	73
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	6	5	5	5	6	6	5	6	8	58
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	160	84	33	18	19	19	29	29	18	18	22	32	481
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	0	8	0	0	0	8	8	0	0	0	12	44
Восстановительные мероприятия	152	75	16	18	19	19	12	12	18	18	22	12	393
Тестирование и контроль	0	9	9	0	0	0	9	9	0	0	0	8	44
Общее количество часов в месяц	**160**	**153**	**121**	**118**	**113**	**113**	**114**	**114**	**114**	**114**	**114**	**110**	**1458**

Таблица 39 — Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе высшего спортивного мастерства в первый год (в часах)

Вид подготовки	Периоды												
	Переходный	Подготовительный		Соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
Объем физической нагрузки, в том числе	0	68	71	82	79	79	75	71	80	82	78	66	831
Общая физическая подготовка	0	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33
Специализированная физическая подготовка	0	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	0	33
Специальная физическая подготовка	0	22	24	20	16	16	22	18	18	18	18	24	216
Техническая подготовка	0	0	6	14	12	12	3	5	7	9	8	7	83
Игровая практика (технико-тактическая)	0	18	20	20	18	18	20	20	22	22	20	18	216
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	16	24	29	29	25	23	29	29	29	17	250
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	0	22	24	24	22	20	18	24	24	22	18	17	235
Теоретическая	0	14	14	12	12	10	10	14	14	12	10	12	134
Психологическая	0	8	10	12	10	10	8	10	10	10	8	5	101
Инструкторская и судейская практика	0	0	7	7	7	7	6	6	6	6	8	6	66
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	160	86	58	20	19	21	36	27	18	25	22	41	533
Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	0	9	0	0	0	9	9	0	0	0	14	50
Восстановительные мероприятия	151	76	39	20	19	21	17	8	18	25	22	17	433
Тестирование и контроль	0	10	10	0	0	0	10	10	0	0	0	10	50
Общее количество часов в месяц	**160**	**176**	**160**	**133**	**127**	**127**	**135**	**128**	**128**	**135**	**126**	**130**	**1665**

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности

Любая активная физическая деятельность так или иначе сопряжена с возникновением случайных травм. В хоккее причиной этого являются высокие скорости передвижения игроков на льду, ситуативный характер деятельности, возможные неопределяемые дефекты инвентаря и спортивного сооружения. Тренер должен первым оказаться на месте инцидента. Ему необходимо быть всегда подготовленным к различным экстренным ситуациям ментально, физически, инструментально и, конечно, теоретически. В этом подразделе представлена информация о том, как снизить риск возникновения непредвиденных ситуаций, что должен помнить тренер, организуя занятия, как должен себя вести в случае получения травмы хоккеистом. Очевидно, что избежать травматизма полностью не представляется возможным, но за счет тщательного планирования и использования протоколов безопасности можно свести риски к минимуму. Протоколы безопасности включают в себя:

- общие принципы безопасности тренировочных занятий;
- подготовку к экстренным ситуациям;
- управление рисками;
- программы профилактики травматизма;
- анамнезы;
- обеспечение безопасности на тренировках и играх;
- контроль экипировки и оборудования.

Общие принципы безопасности тренировочных занятий. Предложенные принципы могут стать основой для разработки программ безопасного тренировочного процесса. Участники тренировочного процесса должны быть ознакомлены с этими принципами до начала сезона. В течение сезона необходимо систематически фокусировать внимание игроков на установленных принципах:

- принцип соответствия уровня физического развития и подготовленности спортсменов задачам тренировочного процесса;
- принцип инструктирования хоккеистов о правилах игры, технических мерах безопасности тренировочных занятий;
- принцип обеспечения совместной работы с тренерами других команд и с судьями для более строгого соблюдения правил игры;
- принцип проверки оборудования и инвентаря перед каждым тренировочным занятием;
- принцип распознавания незначительных травм, которые могут осложняться при продолжении занятий;
- принцип оказания первой доврачебной помощи;
- принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи;
- принцип обучения хоккеистов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела при столкновениях с бортом и другими игроками;
- принцип контроля уровня реабилитации и восстановления хоккеистов после травм и болезней, допуска к занятиям только после разрешения доктора (допускать к соревнованиям после травм следует в несколько этапов: легкая тренировка – тренировка на льду – тренировка с командой – игра);
- принцип проведения восстановительных упражнений различной направленности (аэробная нагрузка, проприоцепция, стретчинг) после каждого занятия.

Подготовка к экстренным ситуациям. Во избежание серьезных травм, которые могут угрожать жизни воспитанников, тренер обязан быть готовым к различным непредвиденным ситуациям и иметь для этого заранее разработанный план. Его подготовка и реализация могут быть основаны на следующих рекомендациях:

- поддерживайте контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения, арены, ледового дворца;
- участвуйте в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом;
- распределите обязанности со своими ассистентами в случае возникновения травмы;
- держите под рукой телефоны ближайшей больницы и скорой медицинской помощи;
- в критических случаях (когда важна каждая секунда, например, при порезе артерии) будьте готовы оказать первую медицинскую помощь на месте;
- при подозрениях на травму позвоночника обеспечьте максимально быстрое прибытие бригады скорой

помощи;

- при возникновении серьезных инцидентов, во время оказания первой помощи удалите посторонних наблюдателей.

Управление рисками. Предполагается, что возможно существенно сократить количество травм за счет процедуры управления рисками, которая включает четыре действия:

- раннюю идентификацию возможных рисков;
- принятие решения о допуске к занятиям, разрешении участия в соревнованиях;
- проведение контрольных мероприятий;
- устранение факторов риска.

Зоны риска. Тренеру необходимо оценить все возможные объекты, которые будут задействованы в тренировочном процессе как вне арены, так и на арене.

Объекты внимания тренера вне ледовой площадки:

- состояние раздевалок (электроприборы, мебель, места для хранения);
- хоккейные сумки;
- безопасность выходов из раздевалок к местам занятий;
- погодные и дорожные условия;
- расположение запасных выходов;
- наличие инструментов и оборудования для оказания медицинской помощи;
- расположение остановок транспорта, входов на арену.

Ледовая площадка:

- поверхность льда (отсутствие опасных борозд, ям, трещин);
- отсутствие дефектов борта, стекла, экрана;
- отсутствие колышков от ворот, если ворота были перенесены;
- зона скамейки игроков (отсутствие посторонних предметов);
- освещение;
- закрытые калитки бортов.

Советы хоккеистам:

- перед тренировкой, игрой необходимо убедиться, что все игроки здоровы;
- обязательно проверять защитную экипировку и защитные маски;
- проводить разминку;
- избегать опасных упражнений;
- требовать соблюдения безопасных тренировочных паттернов (например, наличие игроков за воротами во время бросков недопустимо).

При эксплуатации, установке и техническом обслуживании оборудования и инвентаря необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности:

- обеспечить корректную установку оборудования;
- не использовать инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями;
- своевременно проводить ремонт и обслуживание оборудования;
- осуществлять правильную эксплуатацию оборудования и экипировки (очистку, сушку, хранение).





3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Прогнозирование спортивных достижений — один из важных разделов управления многолетней системой подготовки. Прогнозирование является обязательной составной частью работы специалистов в области спорта высших достижений. Достоверно прогнозируя спортивный результат, можно определять параметры тренировочного процесса, позволяющие выйти на прогнозируемый уровень. Определения «спортивные достижения» и «спортивный результат» не являются тождественными.

Спортивный результат — это определённый исход соревновательной деятельности отдельного хоккеиста или команды, который отражает степень реализации текущего уровня интегральной подготовленности на данный период и выражается в количественных или качественных показателях согласно правилам избранного вида спорта. Следует сказать, что признание спортивного результата официальным требует его фиксации в установленном порядке в судейских протоколах проведенного соревнования.

Спортивное достижение — это такой уровень успешности и результативности соревновательной деятельности отдельного хоккеиста или команды, который превосходит прежние результаты и позволяет стать выше ранговом ряду[1].

Таким образом, чтобы подготовить хоккеиста и команду, тренер должен представлять необходимый уровень подготовленности. Понимание этого, позволит ему разработать модельные характеристики физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психической подготовленности, гарантирующие борьбу за победу.

Первый шаг в рациональном построении многолетней подготовки связан с установлением возрастных границ, в рамках которых демонстрируются высшие спортивные

1 Курмашин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика [Текст] : монография / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005 – 408 с. : ил. ISBN 5-9718-0032-9

результаты. Важно знать оптимальные темпы прироста спортивных результатов во времени, а также общую продолжительность достижения уровня высших спортивных результатов. Определение возрастных границ становления спортивного мастерства позволяет наметить этапы, в соответствии с которыми определяются основные задачи подготовки, динамика нагрузок, преимущественный состав средств и методов подготовки. Темпы прироста спортивных результатов неравномерны. На начальных этапах спортивного совершенствования прирост идет быстрее, а на заключительных — медленнее. Установление возрастных границ вовсе не исключает, что отдельные одаренные хоккеисты могут показать выдающиеся результаты, несколько опережая средний показатель. Таких примеров достаточно много. Тем не менее, практика хоккея, к сожалению, показывает, что ранние относительно высокие спортивные результаты чаще всего являются свидетельством форсированной подготовки. Методов прогнозирования известно много, однако следует опираться на те, что оправдали себя на практике и не требуют применения сложного математического аппарата. В практической работе тренеров национальных команд и других специалистов, работающих со спортсменами высшей квалификации, возникает необходимость провести исследование исходного состояния развития вида спорта в своей стране по отношению к ведущим командам мира с использованием полученных материалов при составлении прогнозов. Такие данные нужны для принятия управленческих решений, устойчивого доминирования на международной спортивной арене. Важно определить соотношение сил, то есть возможный результат выступления спортсменов или команды в целом на крупнейших соревнованиях будущего, предвидеть уровень спортивных достижений (Г. П. Семенов, 1974). Но не менее важной проблемой, подлежащей разработке, является и определение принципиально значимых факторов, способствующих росту спортивных результатов (Л. П. Матвеев, 1977).

Следует отметить, что точность прогнозирования во много зависит от качества исходных данных и методов их обработки. Также тренеру следует учитывать причинные связи между различными факторами, влияющими на результат. Немаловажным будет понимание динамики показателей различных сторон подготовленности, обеспечивающих достижение планируемого спортивного результата. Сегодня благодаря информационным и цифровым технологиями задача прогнозирование является вполне разрешимой, тем не менее требует систематической работы по учету большого количества физиологических, технических, социальных и других факторов.

Таким образом, **прогнозирование** — это научное предвидение, основанное на познанных, устойчивых закономерностях развития явлений. Кроме того, прогнозирование можно рассматривать как метод получения знаний и представлений о прогнозируемом событии и как метод оценки достоверности знаний с позиции их прогностической значимости. На спортивный результат влияет множество факторов и условий: социальные, климатические, технические, методические. Для обеспечения точного прогноза необходимо обозначить наиболее важные, а также установить связи между ними.

При прогнозировании спортивных достижений необходимо учитывать следующие условия:

- темпы развития спортивного мастерства и личные достижения хоккеистов, входящих в команды, ведущие подготовку к соревнованиям;
- текущее соотношение сил;
- уровень спортивных достижений победителей.

Существует множество методов прогнозирования. Использование их в практике определяется возможностями и доступностью этих методов.

Одним из наиболее используемых методов научного прогнозирования является моделирование Этот метод основан на разработке моделей, которые схематически, абстрагировано воспроизводят важные характеристики исследуемого процесса или объекта. В практике используются имитационные, математические, физические и механические модели. При создании моделей в спортивной практике наибольшая сложность состоит, в том, что требуется учитывать такие элементы, которые не всегда, имеют четкое количественное выражение (например, волевые качества, интеллектуальная подготовленность).

Метод экспертных оценок. Использование метода экспертных оценок основано на определениях будущего развития процессов или объектов данного квалифициро-

ванными и компетентными специалистами. Эксперты дают оценки и делают прогнозы, базируясь на свои знания, опыт работы, интуицию. Оценки экспертов обычно выражаются количественно, также могут даваться и качественные характеристики. Этот метод основан на математической обработке информации, полученной от коллектива экспертов. Экспертами являются квалифицированные и компетентные в данном виде спорта специалисты, которые высказывают суждения, основываясь на всесторонних и глубоких знаниях проблем вида спорта и способов их решения. Метод экспертных оценок позволяет учитывать наметившиеся тенденции в различных сферах деятельности человека и неформализованные факторы, которые опосредованно влияют на уровень спортивных результатов, могут сказываться на соотношении сил в спорте, влиять на совершенствование системы подготовки хоккеистов. Каждому эксперту предлагается заполнить три специально ориентированные анкеты. В первой должны быть отражены общие наиболее важные организационные и научно-методические факторы системы подготовки спортсменов в хоккее, характеризующие успешность выступления на крупнейших международных соревнованиях. Влияние этих факторов на успешность выступления оценивается путем ранжирования каждым экспертом 9-10 наиболее, по его мнению, значимых.

Свое суждение эксперт проставляет в графе «значимость факторов», присваивая порядковый номер каждому из них. Если определить порядок значимости факторов эксперт считает невозможным, он может объединять их в группы. В этом случае группа факторов будет иметь общий порядковый номер. В качестве примера приводится один из возможных вариантов анкеты эксперта:

Фактор 1

Уровень спортивного результата: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 2

Скоростно-силовые способности: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 3

Выносливость: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 4

Соревновательный опыт: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 5

Комплектование состава команды: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 6

Мотивация: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 7

Психологическая устойчивость: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 8

Вариативность тактических действий: значимость фактора для победы (оценка).

Фактор 9

Взаимодействие с членами команды: значимость фактора для победы (оценка).

Упомянутые в примере факторы формируются в течение длительного времени, могут изменяться. По этой причине их оценки могут быть основой как для принятия решения на длительную перспективу, так и для решения оперативных задач подготовки хоккеистов.

Метод экстраполяции. Экстраполировать — значит распространять выводы, полученные на какой-либо части системы на другую часть этой же системы. Экстраполяция позволяет получить приблизительное определение значений, находящихся вне ряда известных величин. При экстраполировании необходимо учитывать диапазон колебаний в показателях спортивных достижений и общую тенденцию этих изменений, что, в определенной мере, должно отразиться на прогнозе. Метод экстраполяций имеет несколько разновидностей, среди которых самая элементарная — графический способ экстраполяций. Более точным, на и более сложным является метод скользящей средней.

3.6 Программный материал по этапам и видам спортивной подготовки хоккеистов (виды упражнений, средства, методы тренировки)

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации тренировочного и соревновательного процесса в хоккее. Программный материал для практических занятий представлен согласно видам спортивной подготовки хоккеистов по мезоциклам и микроциклам тренировочного процесса.



3.6.1 Этап начальной подготовки

Таблица 40 – Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

<table>
<tr><th rowspan="2">Месяцы</th><th rowspan="2">Недели</th><th colspan="4">Виды подготовки</th></tr>
<tr><th>Физическая</th><th>Техническая</th><th>Тактическая</th><th>Игровая</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="6">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Июль</td><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Июль</td><td>7</td><td rowspan="7">Статически-пассивная гибкость;
Базовые двигательные навыки;
Координация, равновесие;
Быстрота простой двигательной реакции;</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>11</td><td rowspan="4">Базовые технические навыки;</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>14</td><td rowspan="13">Статически-активная гибкость;
Базовые двигательные навыки;
Координация, равновесие;
Быстрота простой двигательной реакции;</td><td>-</td><td rowspan="13">Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре</td></tr>
<tr><td>15</td><td rowspan="3">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>16</td><td>-</td></tr>
<tr><td>17</td><td>-</td></tr>
<tr><td>18</td><td>Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Повороты и переходы;</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Октябрь</td><td>19</td><td>Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Повороты и переходы;
Бег скользящими шагами;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>20</td><td>Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Повороты и переходы;
Бег скользящими шагами;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>21</td><td rowspan="2">Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Повороты и переходы;
Бег скользящими шагами;
Старты лицом и спиной вперед;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>22</td><td>-</td></tr>
</table>

Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-	
	28			-	
	29		Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	
	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	34		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	35			-	
Февраль	36			-	
	37			-	
	38			-	
	39		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	41			-	
	42			-	
	43		Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	44			-	
Апрель	45			-	
	46	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции.	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений.	
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;		
	52		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика.		

Примечание к таблице 40

Програмный материал с 7 по 52 неделю также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка — соблюдение режима дня, личная гигиена;
- теоретическая подготовка — хоккей в Российской Федерации сегодня, знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки, места занятий, инвентарь.

Таблица 41 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

Категория	Наименование навыка, технического элемента
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия

Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»

Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа начальной подготовки первого года

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.

6. Отдых.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 29-34

Дни (вариант 1):

1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

2. Техническая подготовка (1,3 часа).

3. Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).

5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (1,3 часа).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.

2. Техническая подготовка (1,3 часа).

3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).

5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).

6. Техническая подготовка (1,3 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (технико-тактическая подготовка): 14-26, 35-52

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроцикл, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроцикл, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Отдых.
2. Выезд на экскурсию в музей или театр.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Отдых.
7. Отдых.

Таблица 42 – Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки

<table>
<tr><th rowspan="2">Месяцы</th><th rowspan="2">Недели</th><th colspan="4">Виды подготовки</th></tr>
<tr><th>Физическая</th><th>Техническая</th><th>Тактическая</th><th>Игровая</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="6">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Июль</td><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Июль</td><td>7</td><td rowspan="6">Статически-пассивная гибкость;
Базовые двигательные навыки;
Координация, равновесие;
Сложная моторика;
Быстрота простой двигательной реакции;</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td rowspan="4">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;</td><td>-</td><td rowspan="10">Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре;
Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;</td></tr>
<tr><td>11</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Сентябрь</td><td>14</td><td rowspan="2">Статически-активная гибкость;
Базовые двигательные навыки;
Координация, равновесие;
Сложная моторика;
Быстрота простой двигательной реакции;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Октябрь</td><td>16</td><td rowspan="6">Статически-активная гибкость;
Базовые двигательные навыки;
Координация, равновесие;
Сложная моторика;
Меткость;
Быстрота простой двигательной реакции;</td><td rowspan="3">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>17</td><td>-</td></tr>
<tr><td>18</td><td>-</td></tr>
<tr><td>19</td><td>-</td></tr>
<tr><td>20</td><td rowspan="3">Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>21</td><td>-</td></tr>
<tr><td>22</td><td></td></tr>
</table>

Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота сложной двигательной реакции;		-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	
	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;		-	
	34			-	
	35			-	
Февраль	36		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	-	
	37			-	
	38			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Индивидуальная тактика в обороне, дистанция; Выходы из своей зоны; Зонная оборона.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	39				
Март	40	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;		
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
	46				
	47				
	48				
Май	49		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.		
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 42

С 7 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня; Личная гигиена;

Теоретическая подготовка:

Хоккей в Российской Федерации сегодня;Знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки;

Места занятий, инвентарь;

Таблица 43 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов на втором году этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка»на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скресными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой

Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты и переходы	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Повороты и переходы	«Кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой, наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону

Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	«Закрытие» действий соперника
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Базовые навыки игры на вбрасывании

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (технико-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, статически-активная гибкость, базовые двигательные навыки.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

6 день:

a. Игровая тренировка на льду (2 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1 час) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительных мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также с включением занятий физической и технической подготовки, в объеме, равном Игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 24 по 26 микроцикл возможно распределение по дням в период с 1 по 4 микроцикл следующего вида:

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.

Таблица 44 – Распределение программного материала по видам подготовки для третьего года этапа начальной подготовки.

<table>
<tr><th rowspan="2">Месяцы</th><th rowspan="2">Недели</th><th colspan="4">Виды подготовки</th></tr>
<tr><th>Физическая</th><th>Техническая</th><th>Тактическая</th><th>Игровая</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="6">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Июль</td><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td><td rowspan="6">Статически-пассивная гибкость;
Статически-активная гибкость;
Координация, равновесие;
Сложная моторика;</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td rowspan="4">Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;
Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>11</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Сентябрь</td><td>14</td><td rowspan="5">Динамическая гибкость (кинетическая);
Координация, равновесие;
Меткость;
Сложная моторика;</td><td>-</td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td>15</td><td>Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>16</td><td rowspan="3">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;</td><td>-</td></tr>
<tr><td>17</td><td>-</td></tr>
<tr><td>18</td><td>-</td></tr>
</table>

Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	21		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	22			-	
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;		-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	
	33	Статически-активная гибкость;		-	
	34			-	
	35			-	

Февраль	36	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;		
	37				
	38			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне.
	39				
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;		
	41				
	42	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика.			
	42				
	44				
Апрель	45		Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
	46				
	47				
	48				
Май	49		Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.		
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 44

С 7 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

История развития хоккея в Российской Федерации;

Гигиена физической культуры и спорта;

Основы групповой и командной тактики хоккея;

Требования к технике безопасности.

Таблица 45 — Перечень осваиваемых навыков и технических элементов для третьего года этапа начальной подготовки

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»
Базовые технические навыки	Скрестные шаги через клюшку
Базовые технические навыки	Упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро
Старты	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение с резким изменением направления (зигзаг)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик» в различных вариантах
Бег скользящими шагами	Скольжение лицом вперед – работа над техникой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты и переходы	Катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)

Повороты и переходы	Переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения
Повороты и переходы	«Кораблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – «улитка» 360° (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
Обводка	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
Обводка	Ведение шайбы по траектории между пилонами
Обводка	Ведение шайбы при скольжении «корабликами»
Обводка	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении

Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» стороны и обратная последовательность
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы «оставлением»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передачи шайбы в одно касание
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Длинная передача «парашютиком»
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон
Броски	Бросок по воротами с выкатыванием из-за ворот
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны
Броски	Щелчок низом
Броски	Добивание
Броски	Подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом
Броски	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны
Обводка	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны
Обводка	Обводка соперника
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой – наложение
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
Преследования и отбор шайбы	Поднимание и наложение клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Подбивание клюшки соперника
Преследования и отбор шайбы	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема
Преследования и отбор шайбы	Блокирование передачи/бросков на линии броска соперника
Преследования и отбор шайбы	Выбивание шайбы клюшкой
Индивидуальная тактика	Изменение скорости катания
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируемая потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»

Индивидуальная тактика	Открывание под передачу – лицом к шайбе
Индивидуальная тактика	Защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
Индивидуальная тактика	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика	Подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы
Индивидуальная тактика	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 1 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Держать дистанцию между нападающими и защитниками
Индивидуальная тактика в обороне	Ситуации 2 в 1
Индивидуальная тактика в обороне	Опека соперника без шайбы
Индивидуальная тактика в обороне	Выход на соперника
Индивидуальная тактика в обороне	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
Индивидуальная тактика в обороне	Игра против соперника с шайбой, давление
Групповая тактика нападения	Передача – ускорение – прием шайбы
Групповая тактика нападения	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя
Групповая тактика нападения	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения
Групповая тактика нападения	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения
Групповая тактика нападения	Выход на ворота по центру (второй игрок)
Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачей через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – базовые знания и умения
Групповая тактика обороны	Зонная оборона – смена фланга
Вбрасывания	Позиции игроков при вбрасывании
Вбрасывания	Элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-активная гибкость, равновесие

2. Отдых.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (технико-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6 день:

a. Игровая тренировка на льду (2 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

1. Физическая подготовка (1,5 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительного мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также включением занятий физической и технической подготовки, объемом, равным игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать объемом до 9 часов в неделю, в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 24 по 26 микроцикл, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроцикл, следующего вида:

Дни:

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.



3.6.2 Этап спортивной специализации

Таблица 46 – Распределение программного материала по видам подготовки для первого года обучения этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика;	-	-	-
	6		-	-	-
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	-	-
	8			-	-
	9			-	-
Август	10	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость.		-	-
	11			-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				

Ноябрь	23			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 46

С 5 по 52 неделю

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Влияние физических качеств на организм занимающегося;

Личная гигиена хоккеиста;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Предупреждение травм, оказание первой помощи;

Физические качества хоккеиста;

Основы ориентации по амплуа;

Места занятий, оборудование и инвентарь;

Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Таблица 47 – Распределение программного материала по видам подготовки и неделям для второго года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость.	-	-	-
	6		-	-	-
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	-	-
	8			-	-
	9			-	-
Август	10			-	-
	11			-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				

Декабрь	27			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 47

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Влияние физических качеств на организм занимающегося;

Физическая культура и спорт;

Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

Физические упражнения – основные средства физического воспитания;

Личная гигиена хоккеиста;

Правила соревнований;

Планирование спортивной тренировки;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Разминка в хоккее;

Характеристика спортивных упражнений;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Предупреждение травм, оказание первой помощи;

Физические качества хоккеиста;

Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (2 часа) – сложная моторика.

3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

4. Отдых.

5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) – координация, равновесие, сложная моторика.

Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

b. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

b. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

5 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).

6 день:

Физическая подготовка (1,7 часа).

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

b. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

2 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

3 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

4 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).

5 день:

a. Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

b. Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день:

Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

2 день:

Занятие на льду (1 час) – техническая подготовка, тактическая подготовка.

3 день:

Физическая подготовка (1,7 часа) – равновесие, сложная моторика.

4 день:

Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

5 день:

a. Физическая подготовка (1,7 часа) – координация, равновесие.

b. Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (3 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1 час) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 14 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.). В период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.



Таблица 48 – Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-
	6		-	-	-
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	-	-
	8			-	-
	9			-	-
Август	10			-	-
	11			-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;			
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				

Февраль	36	Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.			
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 48

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно-двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;

Система спортивных соревнований;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

b. Игровая тренировка на льду (1 час).

5 день:

Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день:

a. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

4 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (3 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 6 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

Таблица 49 – Распределение программного материала по видам подготовки четвертого года этапа спортивной специализации

<table>
<tr><th rowspan="2">Месяцы</th><th rowspan="2">Недели</th><th colspan="4">Виды подготовки</th></tr>
<tr><th>Физическая</th><th>Техническая</th><th>Тактическая</th><th>Игровая</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="4">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Июль</td><td>5</td><td rowspan="18">Координация, равновесие;
Быстрота простой двигательной реакции;
Общая выносливость;</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>6</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7</td><td rowspan="13">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
Броски и удары;
Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);
Индивидуальная тактика в обороне;
Групповая тактика в нападении.</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>11</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>14</td><td rowspan="9"></td><td rowspan="9"></td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td>18</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Октябрь</td><td>19</td></tr>
<tr><td>20</td></tr>
<tr><td>21</td></tr>
<tr><td>22</td></tr>
</table>

Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33	Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.			
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 49

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно-двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;

Система спортивных соревнований;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвертого года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

2 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – координация, равновесие.

3 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

4 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.

5 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость.

6 день:

Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) – общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день:

Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

c. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

d. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – координация, равновесие.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

2 день:

Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

3 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) – координация, равновесие.

b. Игровая тренировка на льду (1 час).

5 день:

Игровая тренировка на льду (1 час).

6 день:

a. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

4 день:

Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (3 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т.п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.

7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности).

Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

3.6.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 50 – Распределение программного материала по видам подготовки для первого года этапа совершенствования спортивного мастерства

<table>
<tr><td rowspan="2">Месяцы</td><td rowspan="2">Недели</td><td colspan="4">Виды подготовки</td></tr>
<tr><td>Физическая</td><td>Техническая</td><td>Тактическая</td><td>Игровая</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="4">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Июль</td><td>5</td><td rowspan="9">Быстрота простой двигательной реакции;
Быстрота сложной двигательной реакции;
Общая выносливость;</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>6</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7</td><td rowspan="19">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
Броски и удары;
Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);
Индивидуальная тактика в обороне;
Групповая тактика в нападении.</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>11</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>12</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>13</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>14</td><td rowspan="18"></td><td rowspan="18"></td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td>18</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Октябрь</td><td>19</td></tr>
<tr><td>20</td></tr>
<tr><td>21</td></tr>
<tr><td>22</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Ноябрь</td><td>23</td></tr>
<tr><td>24</td></tr>
<tr><td>25</td></tr>
<tr><td>26</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Декабрь</td><td>27</td></tr>
<tr><td>28</td></tr>
<tr><td>29</td></tr>
<tr><td>30</td></tr>
<tr><td>31</td></tr>
</table>

Январь	32	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 50

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;

Опорно-двигательный аппарат и движения;

Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;

Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;

Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;

Питание хоккеиста;

Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;

Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;

Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;

Система спортивных соревнований;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года этапа совершенствования спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.

3 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – общая выносливость.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7 день:

Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

b. Теоретическое занятие в классе (2 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.

6 день:

a. Соревнование (3-4 часа).

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т.д.

Таблица 51 – Распределение программного материала по видам подготовки для второго года этапа совершенствования спортивного мастерства

<table>
<tr><th rowspan="2">Месяцы</th><th rowspan="2">Недели</th><th colspan="4">Виды подготовки</th></tr>
<tr><th>Физическая</th><th>Техническая</th><th>Тактическая</th><th>Игровая</th></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="4">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Июль</td><td>5</td><td rowspan="4">Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>6</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="14">Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td rowspan="13">Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая сила; Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная).</td><td rowspan="9">Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</td><td rowspan="9">Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т. д.,</td></tr>
<tr><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Сентябрь</td><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td>18</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Октябрь</td><td>19</td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td>20</td></tr>
<tr><td>21</td></tr>
<tr><td>22</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Ноябрь</td><td>23</td></tr>
<tr><td>24</td></tr>
<tr><td>25</td></tr>
<tr><td>26</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Декабрь</td><td>27</td><td rowspan="5"></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td>28</td></tr>
<tr><td>29</td></tr>
<tr><td>30</td></tr>
<tr><td>31</td></tr>
</table>

Январь	32			Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Применение удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 51

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Российский спорт в международном спортивном движении;

Развитие хоккея в Российской Федерации;

Функции и строение организма человека;

Физиологическая характеристика некоторых видов спорта;

Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов;

Планирование спортивной тренировки;

Возрастно-половые основы спортивной подготовки;

Физиологическая характеристика двигательной деятельности;

Построение многолетней тренировки;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов;

Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки хоккеистов высокой квалификации;

Тактическая подготовленность и тактическая подготовка хоккеистов;

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка хоккеистов;

Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов;

Скоростные способности и методы их развития;

Правила соревнований;

Характеристика спортивной тренировки;

Утомление и способы борьбы с ним.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28:

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня: общая сила.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня – специальная выносливость (скоростная).

3 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня: общая сила.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня – быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня: общая сила.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, такти-

ческая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

b. Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (3-4 часа).

b. Восстановительные мероприятия (2-2,5 часа) – бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать 35 часов в неделю и включать в себя следующие виды активности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы и т.д.

3.6.4 Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 52 – Распределение программного материала по видам подготовки для этапа высшего спортивного мастерства

<table>
<tr><td rowspan="2">Месяцы</td><td rowspan="2">Недели</td><td colspan="4">Виды подготовки</td></tr>
<tr><td>Физическая</td><td>Техническая</td><td>Тактическая</td><td>Игровая</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Июнь</td><td>1</td><td colspan="4" rowspan="4">Восстановительные мероприятия</td></tr>
<tr><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Июль</td><td>5</td><td rowspan="18">Общая сила;
Специальная выносливость (скоростная).</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>6</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>7</td><td rowspan="13">Базовые технические навыки;
Скольжение на ребрах лезвий коньков;
Старты;
Торможения и остановки;
Бег скользящими шагами;
Повороты и переходы;
Бег спиной вперед;
Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
Броски и удары;
Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);
Индивидуальная тактика в обороне;
Групповая тактика в нападении.</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>8</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>9</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Август</td><td>10</td><td rowspan="13">Обманные движения телом;
Обманные броски и передачи;
Поиск лучшей позиции;
Подкат и опека;
Резкие изменения направления движений;
Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;</td><td rowspan="13">Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.</td></tr>
<tr><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td></tr>
<tr><td>13</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Сентябрь</td><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td>16</td></tr>
<tr><td>17</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Октябрь</td><td>18</td></tr>
<tr><td>19</td></tr>
<tr><td>20</td></tr>
<tr><td>21</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Ноябрь</td><td>22</td></tr>
<tr><td>23</td></tr>
<tr><td>24</td></tr>
<tr><td>25</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Декабрь</td><td>26</td></tr>
<tr><td>27</td></tr>
<tr><td>28</td></tr>
<tr><td>29</td></tr>
<tr><td>30</td></tr>
<tr><td>31</td></tr>
</table>

Январь	32			Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	Применение удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

Примечание к табл. 52

С 5 по 52 неделю.

Психологическая подготовка:

Соблюдение режима дня;

Ведение дневника самоконтроля;

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Теоретическая подготовка:

Обзор развития хоккея в Российской Федерации;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений;

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

Закаливание, режим питания хоккеиста;

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов;

Система отбора для занятий хоккеем;

Групповая и командная тактика хоккея;

Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея;

Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее;

Спортивная тренировка как многолетний процесс;

Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации;

Внетренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов;

Азы знаний из биологии спорта;

Аминокислотная и протеиновая загрузка;

Адаптогены растительного и животного происхождения;

Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;

Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;

Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки;

Выносливость и методика ее совершенствования;

Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования;

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее;

Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов;

Основы управления в системе подготовки спортсменов.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах высшего спортивного мастерства

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

1 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

2 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

3 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня – быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

5 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: специальная выносливость (скоростная).

6 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Физическая подготовка (2,2 часа) во второй половине дня: общая сила.

c. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

1 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня – общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине

дня: общая сила.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

1 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая выносливость.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

b. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) – сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

4 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: быстрота сложной двигательной реакции.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: специальная выносливость (скоростная).

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.

6 день:

a. Физическая подготовка (2,2 часа) в первой половине дня: общая сила.

b.Занятие на льду – игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7 день:

Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

1 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.

b. Занятие на льду – техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.

2 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: общая сила.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

3 день:

a. Занятие на льду – игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.

b.Теоретическое занятие в классе (2,5 часа).

4 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня: быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

b. Занятие на льду – игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.

5 день:

a. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня – специальная выносливость (скоростная).

b. Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа): влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6 день:

a. Соревнование (4-5 часов).

b. Восстановительные мероприятия (2,5-3 часа) – массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

7 день:

Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4

Восстановительные мероприятия могут достигать 40 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, занятия на открытом воздухе, спортивные базы, применение различных видов восстановительных процедур: бассейны, витаминные коктейли и адаптогены).

Таблица 53 — Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Категория навыка	Наименование навыка
1	2
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
Старты, торможение и остановки	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты, торможение и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Старты, торможение и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Старты, торможение и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег лицом вперед скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами
Бег спиной вперед	«Фонарик», широкие движения двумя ногами
Повороты и переходы	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты и переходы	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда
Повороты и переходы	Переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Повороты и переходы	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски и удары (кистевой)	Бросок кистевой в движении
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Щелчок с «удобной» стороны

Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (включая бег спиной вперед)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	Возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Финты	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом
Финты	Обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом
Финты	Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот
Финты	Финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок
Финты	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол
Финты	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны
Финты	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
Финты	Финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»
Финты	Финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»
Финты	Финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»
Финты	Финт «Импровизация-комбинирование»
Финты	Финт в сторону «Катушка»
Финты	Финт в сторону «Внезапный»
Финты	Финт Петрова
Финты	Финт Михайлова
Финты	Финт с перешагиванием

Финты	Финт Мальцева
Финты	Финт «V»
Финты	Финт Харламова

Таблица 54 — Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

N°	Приемы техники хоккея	Этап предваритель-ной подготовки			Этап начальной подготовки			Этап специализации					
								начальная специализация			углубленная специализация		
		Год обучения											
		1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	4
1	Обучение основной стойке вратаря		+	+	+								
2	Обучение низкой и высокой стой-ке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+	+								
	Приемы техники передвижения на коньках												
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+	+	+	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами			+	+	+	+						
6	Торможение «плугом», «полуплугом»												
7	Торможение на параллельных коньках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Передвижение короткими шагами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ловля шайбы												
11	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
12	Ловля шайбы ловушкой с одно-временным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+							
13	Ловля шайбы ловушкой с одно-временным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+						
14	Ловля шайбы ловушкой с падени-ем (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+					

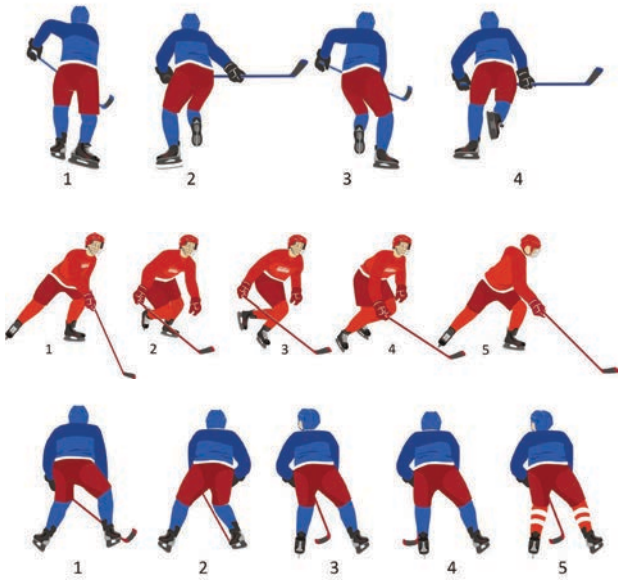
	Техника игры вратаря												
15	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+				
16	Ловля шайбы на блин							+	+				
17	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+						
	Отбивание шайбы												
18	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+							
19	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+						
20	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена												
21	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+						
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+							
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и на два				+	+	+						
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+	+					
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и на два колена												
26	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево) с падением на одно колено, с падением на два колена												
27	Отбивание шайбы щитками в шпагате												
28	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки												
29	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+	+	
30	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+						
	Владение клюшкой и шайбой												
31	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+				
32	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена												
33	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+	+	+	+	+				

34	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту												
35	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+	+	+
38	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+	+	



ХОККЕИСТ ДОЛЖЕН В СОВЕРШЕНСТВЕ ВЛАДЕТЬ ВСЕМ МНОГООБРАЗИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ ХОККЕЙНЫХ ПРИЕМОВ. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ХОККЕИСТА ДОЛЖНА БЫТЬ ИЗЯЩНЫ, РАЦИОНАЛЬНЫ, ЭФФЕКТИВНЫ И НАДЕЖНЫ.

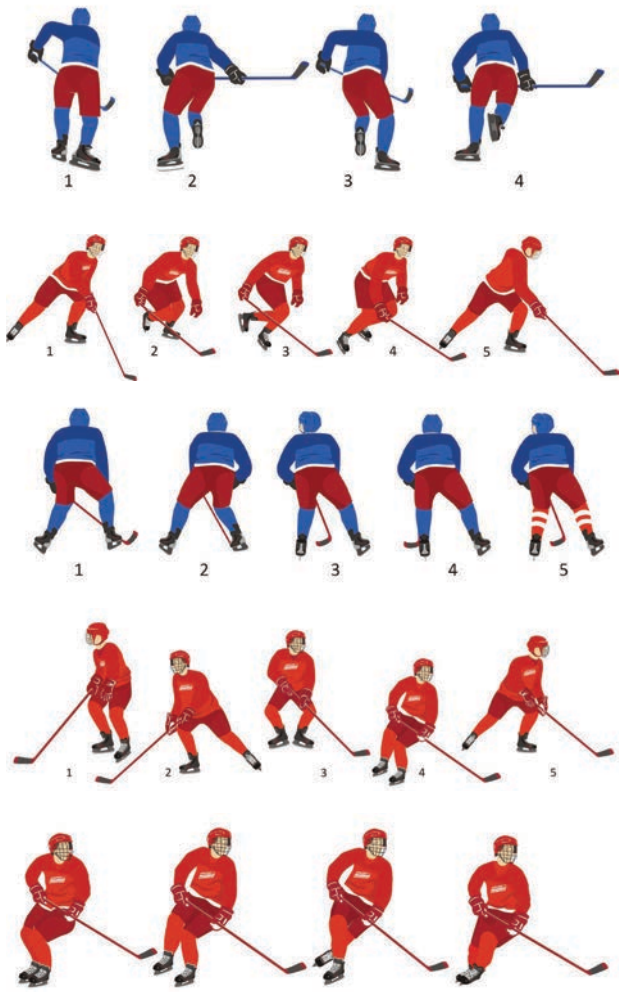
Таблица 55 — Примерные виды упражнений на льду для 1-3 года этапа начальной подготовки

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Старт короткими шагами; Бег скользящими шагами; Бег спиной вперед; Поворот на 180°; Поворот скрестными шагами;	Техника катания на коньках	
2	Поворот на 180°; Поворот скрестными шагами;	Техника катания на коньках	
3	Ведение шайбы на месте в основной стойке; Ведение шайбы узкое и широкое на месте; Ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерки; Передачи шайбы на месте с «удобной» и «неудобной» стороны;	Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Станционная работа;	

4	Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнера (неподвижной и подвижной); Передачи шайбы в парах, броски и удары;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	
5	Обманные движения корпусом; Резкие изменения направления движения («улитка»); Обманные передачи и броски; Поиск лучшей позиции; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне.	Индивидуальная тактика	



Таблица 56 — Примерные виды упражнений на льду для 1-4 года этапа спортивной специализации

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Скольжение с тягой партнера лицом и спиной вперед, скрестными шагами, «полуфонариками», «фонариками», в приседе и без; Скольжение прыжками; Зеркальные повторения за ведущим; Скольжение «зигзаг»; Резкие повороты и переходы (несколько подряд); Катание с опусканием на колени; Элементы единоборств (защита предмета – линии, точки);	Техника катания на коньках	

ХОККЕЙ СТАЛ БЫСТРЫМ И ДИНАМИЧНЫМ, И ЭТО ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ.

2	Пас – прием с «удобной» и «неудобной» стороны; Передачи в одно касание; Длинные пасы «парашютом»; Пас оставлением; Кистевые броски; Обводки; Добивания; Подправления; Щелчки; Отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
3	Смена скорости; «Улитка»; Обманные движения корпусом, обманные броски и передачи; Ситуации 1 в 1 в атаке; Подбор шайбы в зоне обороны; Подбор свободной шайбы;	Индивидуальная тактика	
4	Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта; Оборонительные ситуации 2 в 1; Контроль дистанции; Опека соперника; Оказание давления на соперника, владеющего шайбой; Опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону;	Индивидуальная оборонительная тактика	

5	Отдать пас — ускориться — получить пас; Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; Выход на ворота по центру; Разыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; Ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; Выход из зоны защиты — «Система прямого паса»; Ширина игры во всех зонах; Четвертый атакующий.	Групповая тактика нападения	

Таблица 57 — Примерные виды упражнений на льду для 1-2 года этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Технические навыки и элементы из таблицы 53 – составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения	Техника катания на коньках; Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
2	Отдать пас — ускориться — получить пас; Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; Выход на ворота по центру; Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; Ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; Выход из зоны защиты — «Система прямого паса»; Ширина игры во всех зонах; Четвертый атакующий;	Индивидуальная тактика	
3	Выбор позиции, обводка соперника	Индивидуальная тактика	

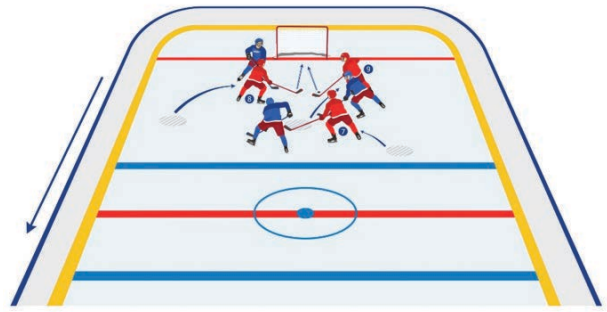
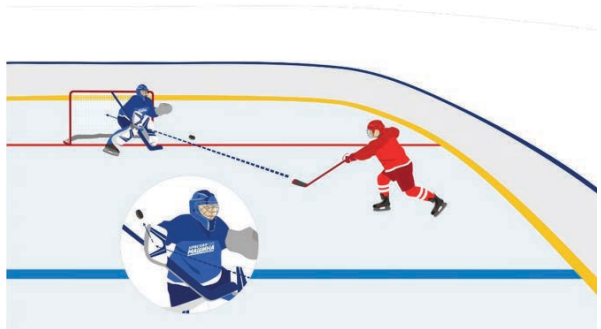
4	Атака с ходу при численном большинстве атакующих	Групповая и командная тактика	
5	Атака с ходу при численном равенстве	Групповая и командная тактика	

Таблица 58 — Примерные виды упражнений на льду для этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды упражнений	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Технические навыки и элементы из таблицы 53 составляющие основу технической подготовки, рекомендуемые для постоянного повторения	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
2	Маневрирование, создание помехи вратарю, обводка	Индивидуальная тактика	

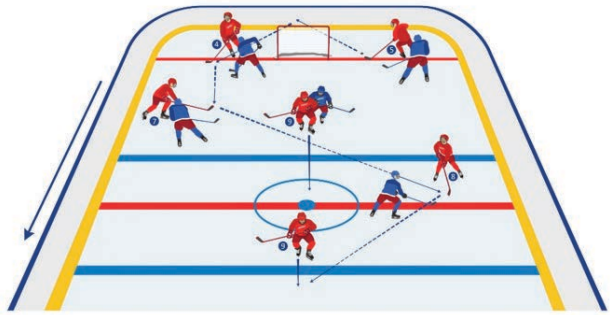
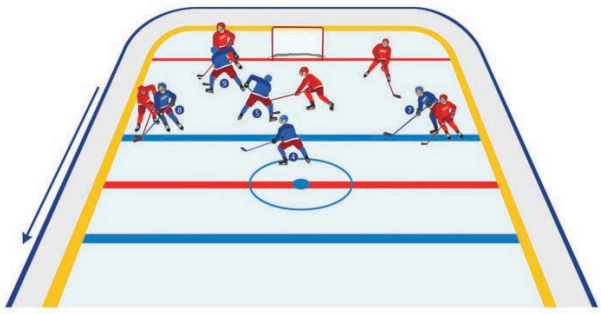
3	Выбор позиции, обводка соперника	Индивидуальная тактика	
4	Организация атаки с выходом из зоны через крайнего нападающего	Групповая и командная тактика	
5	Атакующая тактика – пропуск шайбы	Групповая и командная тактика	
6	Оборонительная система 1-2-2 (1-4)	Групповая и командная тактика	
7	Оборонительная система 1-3-1	Групповая и командная тактика	

Таблица 59 — Примерные виды упражнений вне льда для 1-3 года этапа начальной подготовки

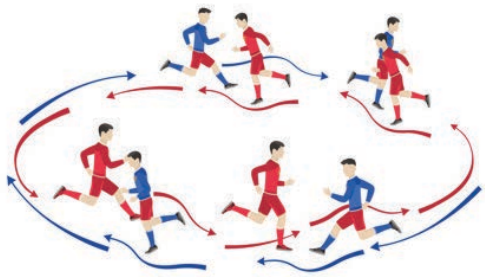
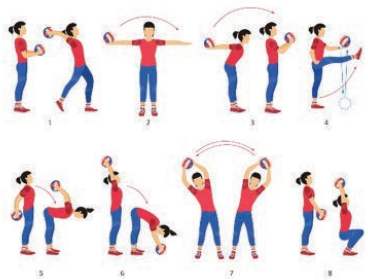
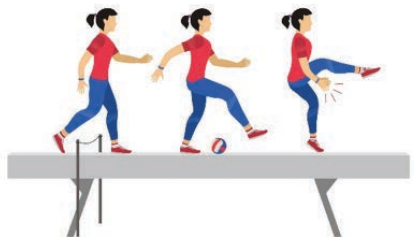
№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Слалом	Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	
2	Различные виды упражнений статического характера, наклоны, повороты, приседания, махи ногами и руками с различными амплитудами	Статически-пассивная гибкость; Быстрота простой двигательной реакции;	
3	Броски и метания предмета на точность	Быстрота сложной двигательной реакции; Меткость;	
4	Контроль предмета по траекториям и в группе	Динамическая гибкость (кинетическая); Быстрота сложной двигательной реакции; Координация, равновесие;	
5	Упражнения на гимнастической скамейке	Координация, равновесие; Динамическая гибкость (кинетическая);	
6	Кувырки и перевороты	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Статически-активная гибкость.	

Таблица 60 — Примерные виды упражнений вне льда для 1-4 года этапа спортивной специализации

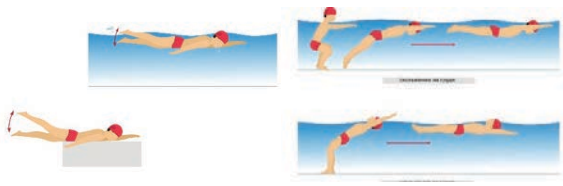
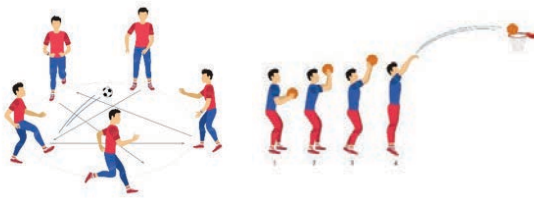
№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе	Развитие силы и выносливости верхних частей тела.	
2	Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице	Развитие общей силы.	
3	Занятие плаванием	Развитие специальной выносливости, координация, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости	
4	Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках – развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	
5	Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции	
6	Упражнения на лыжах	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости	

Таблица 61 — Примерные виды упражнений вне льда для 1-2 года этапа совершенствования спортивного мастерства

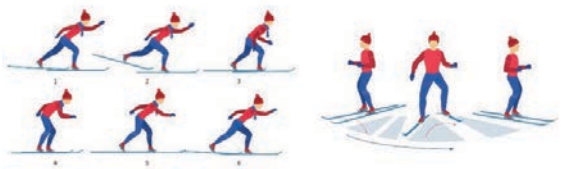
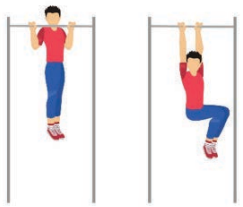
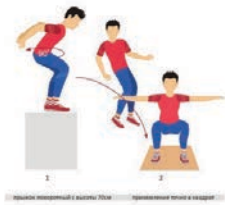
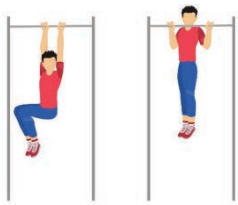
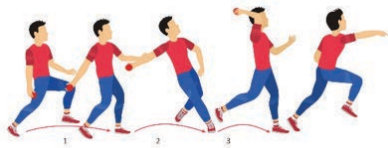
№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Упражнения на лыжах	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая и специальная выносливость; Сложная координация; Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	
2	Прыжки с тумбы, прыжки через препятствия с разбега.	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила;	
3	Подъем на канате	Общая сила; Развитие силы верхних конечностей; Специальная силовая выносливость; Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.	
4	Бег челночный, бег с препятствиями, бег по заданной траектории с контролем предмета, в различных темповых режимах.	Общая выносливость; Специальная выносливость (скоростная);	
5	Подтягивание на турнике, приседания с отягощениями.	Общая сила;	
6	Упражнения со скакалкой.	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Специальная выносливость (скоростная); координация.	

Таблица 62 — Примерные виды упражнений вне льда для этапа высшего спортивного мастерства

№	Содержание упражнения	Направленность упражнения	Схема проведения
1	Прыжки и спрыгивания.	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая сила;	
2	Прыжки в длину и через планку.	Общая сила; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;	
3	Бег челночный, бег с контролем предмета, через препятствия, обычный бег.	Развитие общей и специальной выносливости	
4	Вис и подтягивания на турнике.	Общая сила; Специальная выносливость (скоростная);	
5	Метание на дальность и точность.	Общая сила и координация, меткость;	
6	Бег различными способами, челночный, с изменением темпа, дистанции.	Специальная выносливость (скоростная).	



3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Целью создания образовательных антидопинговых программ является формирование у подрастающего поколения представления о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связанной с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, преподавателей) нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача предлагаемых программ: не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

Помимо программ, адресованных молодым спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта, предлагаются и варианты программ для тех молодых людей, которые непосредственного отношения к спорту не имеют. Эти программы отличаются не только общим объемом и глубиной обсуждения некоторых тем (для тех, кто не занимается спортом, излишне изучать в деталях процедуру допинг-контроля, запрещенный список и т.п.), но по-иному расставленными смысловыми акцентами. Во-первых, проблема допинга обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем спорт вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. Во-вторых, проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. В-третьих, допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта.

Широкий охват детей и подростков различных возрастных групп позволит осуществлять антидопинговую работу планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от состава слушателей и специфики запросов различных целевых аудиторий.

Материал предложенных образовательных антидопинговых программ учитывает особенности восприятия новой информации, освоения знаний и формирования умений у различного контингента слушателей.

Предложенные программы являются примерными, базовыми для разработки программ для конкретных групп слушателей. При проведении занятий могут использоваться возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System – Антидопинговая администрация и система управления), игровые формы обучения, метод кейсов и иные современные образовательные технологии. Занятия рекомендуется проводить в форме диалога, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приемы активизации внимания слушателей, при этом избегать морализаторства. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаясь в качестве примеров на актуальные новости.

Образовательная антидопинговая программа для организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, а также в училищах олимпийского резерва (табл. 63). Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также

Таблица 63 — Тематический план программы для организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

№	Наименование темы	Часы		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	-
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	-
4	Запрещенные субстанции	1	1	-
5	Запрещенные методы	1	1	-
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	-
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	-
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	-
9	Допинг и зависимое поведение	1	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	2	1	-
11	Организация антидопинговой работы	1	1	-
12	Процедура допинг-контроля	1	1	-
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	1	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	-
16	Контроль знаний	1	1	-
	Итого:	**20**	**16**	**4**

в ситуации, когда кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, и молодые атлеты прекрасно это осознают. Заметим, что подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте не считаем целесообразным, так как это может быть воспринято в качестве косвенной пропаганды.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства они будут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование тех или иных препаратов и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, меры личной ответственности. В то же время для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения малоактуальны. Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы; углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- описание процессуальных моментов проведения допинг-контроля, информирование о правах и обязанностях спортсмена, санкциях в случае выявления нарушений и их влиянии на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в том числе обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.





Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НАПРАВЛЕНЫ НА ПРОВЕДЕНИЕ РАЗЪЯСНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА. НЕОБХОДИМА ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ В КОМАНДАХ, А ТАКЖЕ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УГЛУБЛЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПУСКА К ЗАНЯТИЯМ

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; неодобренные субстанции. Возможности обнаружения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее

компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, применяющего запрещенную субстанцию, и людей, злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность введения дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы: составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы);

Таблица 64 — Тематический план программы для центров спортивной подготовки

№	Наименование темы	Часы		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Допинг как глобальная проблема современного спорта	2	22	-
2	Предотвращение допинга в спорте	2	2	-
3	Допинг-контроль	2	2	-
4	Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга	2	2	-
5	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	4	2	2
6	Основы методики антидопинговой профилактики	4	2	2
	Итого:	16	12	4

выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы: создание эскиза агитационного плаката (коллажа, презентации), направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Следует использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

Образовательная антидопинговая программа для центров спортивной подготовки

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди молодежи, занимающейся в центрах спортивной подготовки (табл. 64). Она выстроена исходя из того, что в таких центрах, как правило, занимаются молодые спортсмены, имеющие весьма высокий уровень подготовки и значительный тренировочный стаж.

Из этого следует несколько нюансов, которые нужно учитывать при организации антидопинговой работы.

В целом данный контингент хорошо знаком с проблемой допинга в спорте (в том числе не исключено, что кто-то уже сталкивался с ней на собственном опыте). Общие рассуждения рекомендуется свести к минимуму. Но следует учитывать, что имеющиеся знания зачастую носят фрагментарный, недостаточно системный характер, из виду упускаются некоторые важные моменты. Представления о допинге могут иметь ярко выраженную субъективную окрашенность. Задача преподавателя – систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное видение данного явления.

Проблема допинга для значительной части занимаю-

щихся в центрах спортивной подготовки имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску. Кто-то, возможно, рассматривает дилемму о допустимости или недопустимости нарушения антидопинговых правил для себя лично (или предвидит ее возникновение в будущем), кто-то эмоционально реагирует на победы соперников, которые, как он предполагает, обусловлены допингом.

Молодым спортсменам, имеющим существенные достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности. Кроме того, необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом. Следует учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

Программа должна подразумевать минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график ее адресатов затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. Поэтому, хотя тема в данной целевой аудитории очень актуальна, предлагаемая программа имеет меньшую длительность, чем сходные программы, адресованные другим категориям слушателей.

Следует учитывать, что отмеченные особенности обусловливают повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу. Рекомендуется, чтобы это был либо опытный офицер антидопинговой службы, имеющий дополнительную педагогическую подготовку, либо преподаватель образовательной организации высшего образования физкультурно-спортивной направленности (статус не ниже кандидата наук), специализирующийся именно в данной проблематике.

Содержание тем

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, 10 видов их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу, коммерциализация, информатизация, лоббирование интересов). Этические аспекты проблемы допинга. Принципы «фэйр плей».

Тема 2. Предотвращение допинга в спорте

Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 3. Допинг-контроль

Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура Запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в

целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта.

Тема 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике

Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция восприятия допинга: от усиливающих возможности методов и средств до нарушения правил честной борьбы. Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, Запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом, применительно к представляемым слушателями соревновательным дисциплинам.

Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в избранном виде спорта, изменения в этой сфере за последние 2-3 года».

Тема 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских, подростково-молодежных аудиториях.

Задания для самостоятельной работы. Поиск (с использованием интернета) существующих программ антидопинговой профилактики, их критический анализ. Разработка эскиза агитационного плаката антидопинговой тематики или подготовка плана беседы с молодыми спортсменами на тему профилактики допинга.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Следует использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Если возраст слушателей курса старше 14 лет, получение согласия их родителей для участия в нем не требуется[1].



1 Программные материалы по проведению антидопинговых мероприятий предоставлены Минспорта России.

3.8 Планы восстановительных мероприятий

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Таблица 65 — Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
1	2	3
НП – 1 год	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.
НП – 2 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП – 3 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Тренировочный этап, 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

Тренировочный этап, 4 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2 год обучения	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
Этап высшего спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, гальвано-виброванна, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез.

Душ

Одной из наиболее распространенных водных процедур является душ. Это водолечебная профилактическая процедура, при которой на тело человека воздействует подаваемая под давлением струя или много мелких струек воды. По температуре душ может быть холодным (15-20 °С), прохладным (20-30 °С), индифферентным (31-36 °С), теплым (37-38 °С), горячим (свыше 38 °С). Утром после зарядки применяют кратковременный (30-60 с) холодный и горячий душ, который действует возбуждающе, освежающе; после тренировки, вечером перед сном — теплый, действующий успокаивающе.

В зависимости от формы струи душ подразделяют на несколько видов:

Веерный душ. Температура воды 25-30 °С. Продолжительность процедуры — 1,5-2,0 мин. После необходимо растереть кожу сухим полотенцем.

Душ Шарко. Температура воды 30-35 °С, давление — от 1,5 до 5,0 атм (в зависимости от вида спорта). Процедуру в течение 2-3 мин повторяют несколько раз до покраснения кожи.

Шотландский душ. Комбинирование горячего и холодного душа. Сначала с расстояния 2,5-3,0 м подается струя воды с температурой 35-40 °С в течение 30-40 с, а затем с температурой 10-20 °С в течение 10-20 с. Воздействие начинают с горячей воды, а заканчивают холодной.

Дождевой (нисходящий) душ. Оказывает легкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура (температура 35-36 °С), но чаще как заключительная процедура после ванн, сауны и др. Применяют обычно после тренировок (соревнований).

Циркулярный (круговой) душ. Оказывает тонизирующее действие. Его используют во время сауны, после тренировок или утренней зарядки, не чаще 2-3 раз в неделю. Продолжительность процедуры — 2-3 минуты.

Каскадный душ. Способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, тонуса мышц и т.д.

Это своего рода массаж водой, при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

Подводный душ. Массаж проводят в ванне или бассейне аппаратом «УВМ Тангентор-8». Температура воды 35-38 °С, давление 1-3 атм в зависимости от вида спорта. Продолжительность процедуры также зависит от вида спорта, возраста и функционального состояния спортсмена. Вначале массируют спину, заднюю поверхность ног, затем переднюю поверхность ног, грудь, руки, живот. В ванну можно добавлять хвойный экстракт, морскую соль и др. Подводный душ-массаж применяют 1-2 раза в неделю, обычно после второй тренировки, за 2-3 часа до сна.

Ванны

Ванна из пресной воды (гигиеническая) при температуре 36-37 °С. Применяют во время сауны или после тренировок. Продолжительность общих ванн 10-20 мин. После ванны рекомендуется прием дождевого душа (температура 33-35 °С) в течение 1-2 мин.

Горячая ванна с температурой воды 38-40 °С. Используют пловцы во время тренировок в открытом бассейне, лыжники-гонщики, конькобежцы при очевидных признаках переохлаждения. Продолжительность процедуры — 5-10 мин.

Контрастные ванны. Оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Их обычно применяют во время сауны, а также с целью закаливания, для профилактики простудных заболеваний. Разница температур должна составлять не менее 5-10 °С. Вначале спортсмен находится в теплой ванне (2-5 мин.), а затем в холодной (1-2 мин.). Переход из одной ванны в другую можно повторять 2-5 раз.

Вибрационная ванна (воздействие механической вибрацией в воде). С помощью аппарата «Волна» в ванне создают волны. Их можно дозировать по давлению (от 0 до 10 000 бар) и частоте (от 10 до 20 Гц) в зависимости от ощущений спортсмена. Вибрация должна быть достаточной силы, но в то же время не вызывать неприятных ощущений. Вибрационные ванны проводят при температуре воды 30-38 °С продолжительностью 5-10 мин., 1-2 раза в неделю, обычно после второй тренировки (при двухразовых тренировках).

Бани

В настоящее время выделяют русскую, римскую, турецкую (арабскую), ирландскую и финскую бани.

Русская баня характеризуется тем, что ее пространство заполняется насыщенным водяным паром, образующим туман, с температурой в пределах 40-45 °С (максимум 50 °С). Парная оборудована лавками, располагающимися на различной высоте, выбор которой зависит от индивидуальной переносимости тепла. Охлаждение осуществляется различными способами: водой, на свежем воздухе, снегом.

Римская баня обогревается сухим горячим воздухом. Его температура в теплом помещении (тепидарии) достигает 40-45 °С, а в лаконикуме (кальдарии) — 60-70 °С. Горячий воздух подводится к полу или через отверстия в стенах. Оба помещения оборудованы деревянными лавками, располагающимися на различной высоте. Охлаждение осуществляется в бассейнах с различной температурой воды: в альвеусе, который по периметру оборудован ступеньками, — около 35 °С, в писцине — около 12 °С.

Турецкая баня имеет помещения с температурой воздуха 50 °С и 40 °С, а влажность воздуха регулируется согреванием воды в котлах. Охлаждение проводят в специальном помещении путем обливания водой с постепенно снижающейся температурой либо во время пребывания в помещении с комнатной температурой.

Ирландские бани характеризуются низким насыщением водяными парами без образования тумана, с температурой в парной около 50-55 °С. Охлаждение осуществляется с помощью душа или обливания. К настоящему времени эти бани практически исчезли.

Финская баня (сауна) обогревается горячим воздухом с температурой, достигающей 100 °С, характеризуется низкой относительной влажностью. Сауна оборудована ступенчатыми лавками на различной высоте, чем достигается перепад температур от 65 до 90 °С. Перед окончанием пребывания в парной для механического раздражения кожу стегают вениками или другими средствами. Охлаждение производится на воздухе или в воде[1].

1 Для подготовки раздела использовались материалы Национального руководства по спортивной медицине под редакцией академика РАН и РАМН С. П. Миронова, профессора Б. А. Поляева, профессора Г. А. Макаровой.

Организация питания

Рационально организованное питание является важным компонентом в системе восстановительных мероприятий. Играя важнейшую роль как во время интенсивных и объемных тренировочных циклов, так и в соревновательный период, рационально организованное питание будет способствовать увеличению скорости восстановительных процессов и повышению их качества. Очевидно, что характер и направленность организации питания будут существенно влиять на возможность решения поставленных задач: будь то увеличение мышечной массы, уменьшение жировой ткани, повышение скоростных качеств или ускорение процессов восстановления после матча. Задачи, решаемые в ходе организации питания в период спортивной подготовки хоккеистов, могут быть различной сложности, но ключевым моментом является системный подход и понимание основных принципов.

Принцип 1. Тренировочный процесс динамичен: многие факторы находятся в постоянном взаимовлиянии, в том числе и отрицательном. Следовательно, не существует универсальных методик организации питания, полностью удовлетворяющих всем требованиям процесса подготовки. Необходим поиск лучших вариантов и сочетаний, разумное обновление имеющихся средств.

Принцип 2. Рационально организованное и адекватное питание существенно расширяет возможности, однако главные роли в профессиональном росте играют систематическая тренировка, целеустремленность и правильная мотивация.

Принцип 3. Постоянное самовоспитание, образование и дисциплина в вопросах питания создадут условия для более интенсивных нагрузок, помогут избежать травм, снизят утомляемость, повысят резистентность организма к влиянию неблагоприятных факторов.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ХОККЕИСТА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛЕЙ ПРЕДСЕЗОННЫХ ТРЕНИРОВОК И РЕЗУЛЬТАТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРА, ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ, УСКОРЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ПОСЛЕ ИГР — ЭТИ И ДРУГИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЮТСЯ БЛАГОДАРЯ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.

Принцип 4. Высокий уровень культуры питания – необходимое требование, которое подразумевает заблаговременное планирование и включает все необходимые для этого действия: покупку продуктов, их правильное хранение, приготовление, своевременное создание запасов, наличие портативной еды и воды.

Принцип 5. Несмотря на высокое качество специализированных продуктов, относящихся к спортивному питанию, они не могут полностью заменить естественную пищу, поэтому к их использованию следует подходить взвешенно: применять их в тех случаях, когда использование естественной пищи затруднительно или менее целесообразно.

Хоккей предъявляет высокие требования к функциональным системам организма. Матчи характеризуются высокоинтенсивными нагрузками, а тренировочная работа хоккеистов основана на больших объемах интенсивных скоростных и силовых нагрузок. Для восполнения энергетических затрат хоккеистов необходимо своевременное поступление с пищей углеводов.

Большинство углеводов сохраняется в организме в виде гликогена. Гликоген депонируется в печени и мышцах. В организме он представлен в ограниченном количестве, запасов гликогена хватает на 5-7 минут интенсивной нагрузки. Потеря гликогена приводит к существенному снижению показателей мощности выполняемой нагрузки. Также после игровых смен субъективно игроками отмечается снижение мощности и признаки прогрессирующего утомления. Его можно почувствовать к третьему периоду игры, оно может проявляться в том числе в потере концентрации. Такое утомление характеризуется потерей скорости, силы, мощи отталкивания, а также снижением показателей когнитивной деятельности: способности удерживать концентрацию, выполнять сложнокоординационные движения из-за низкого содержания сахара в крови. Одной из причин этого является нерационально организованное питание в начальной фазе соревновательного цикла за 3-4 дня до игры.

Исходя из принципов рационального питания, от 60 до 70% получаемого хоккеистами ежедневного рациона должны составлять углеводы, 25% — белки и 10-15% — жиры. Учитывая высокий уровень интенсивности тренировочных нагрузок, для правильного усвоения полученной пищи (углеводов, белков) хоккеисту необходимо выпивать примерно 1,5-2,5 литра воды в день. В дни с экстремально продолжительными и интенсивными нагрузками требуется увеличенное потребление воды.

Когда речь идет о восполнении жидкости в организме, предполагается, что наиболее целесообразно пить негазированную чистую воду комнатной температуры 24-26 °C.

Учитывая продолжительность и интенсивность тренировочных занятий в подготовительном периоде, завтрак должен планироваться за 1,5-2 часа до начала первой тренировки. Наряду с распространенной точкой зрения, что завтрак является главным приемом пищи в течение дня и он должен быть большим и питательным, существует альтернативный взгляд. Согласно современным представлениям о функционировании организма, именно в утренние часы из тела выводятся токсины, поэтому считается нецелесообразным перегружать пищеварительную систему в это время. Идеальным завтрак будет с использованием углеводов с низким гликемическим индексом (приложения 3-11).



Рисунок 24 — Схема действия продуктов с низким и высоким гликемическим индексом



Гликемический индекс — показатель, который определяет, как быстро повышается уровень сахара в крови при употреблении того или иного продукта (рис.1).

Для завтрака подойдут: творог, яйца, овсяные хлопья, зеленый чай, травяные чаи. После окончания первой тренировки рекомендуется сделать прием пищи (второй завтрак), после чего продолжить восстановительные мероприятия. Прием углеводов в ближайшие 20-40 минут после окончания нагрузки создает благоприятные условия для ресинтеза гликогена. Этот период после интенсивной тренировки принято называть правилом «углеводного окна». При игнорировании этого правила требуется больше времени для восстановления исходного уровня гликогена. Особенно важно восполнять углеводы, если на следующий день планируется интенсивная напряженная нагрузка.

Обед хоккеиста должен иметь оптимальное соотношение белковой и углеводной пищи, принято считать наиболее целесообразным сочетание 1:3. Существует точка зрения, что суточную норму белка лучше разбить на несколько приемов. В данном случае необходимо учитывать условия жизнедеятельности спортсмена, график тренировок и игр, а также финансовые возможности для организации двух или трех приемов пищи, индивидуальные предпочтения. В обед нет особой необходимости специально добавлять жирную пищу, поскольку традиционная белковая пища содержит в себе достаточное количество жиров.

Кроме того, следует уменьшить потребление различных соусов из-за высокого содержания в них поваренной соли. Соль является естественным усилителем вкуса, поэтому лучше отказаться также и от снеков, в которых она содержится в больших количествах. Следует помнить о необходимости достаточного количества овощей в рационе хоккеиста. Некоторые виды овощей имеют большую питательную ценность, чем фрукты, как правило, это темные, цветные овощи. Оптимальными по биологической ценности для спортсменов являются: брокколи, шпинат, сладкий перец, цветная капуста, томаты – низким содержанием жиров и большим количеством кальция, витамина С, каротинов и стоящих на страже здоровья фитоантиоксидантов. Следует обратить внимание на томатный сок, равно как и другие овощные соки.

Рекомендуется использовать в пищу отварной или приготовленный в микроволновой печи картофель. Вместо того чтобы поливать его сметаной или добавлять масло, лучше сделать пюре на молоке с низким содержанием жира или добавить гарнир из вареных овощей, сыра или сметаны с низким содержанием жира.

Ужин следует планировать исходя из необходимости возмещения потраченных энергетических запасов, поэтому в нем должны быть представлены углеводы и белковая пища в соответствии с индивидуальной суточной нормой. Отметим, что избыточное количество протеинов (2,5-3 г/кг веса) не усваивается организмом полностью, а преобразуется в жир или, если уровень углеводов недостаточный, сжигается как топливо. Потребление спор-

тсменами избыточного количества белковой пищи может привести к потере кальция через мочу, обезвоживанию, заболеваниям печени.

При организации питания спортсмена следует помнить о регидратации - процессе восстановления потерянной жидкости. Организм человека на 60-70% состоит из воды (в мышечных тканях ее содержание составляет 70-75%, в крови – 90%), и, если не восполнить жидкость, выводимую через потоотделение, он обезвоживается. При обезвоживании снижается кровяной объем, замедляется циркуляция, и кровяной поток, несущий столь необходимые питательные вещества и кислород к работающим мышцам, уменьшается или блокируется, делая дальнейшую тренировку тяжелой (или даже невозможной). Кроме того, кровеносная система является своеобразной «системой охлаждения» организма. Во время потоотделения из крови выходит вода, снижая действие механизма охлаждения, что может привести к «перегреву». Обезвоживание более чем на 3% от веса тела повышает риск теплового удара. Оно сказывается на функциональных возможностях организма и увеличивает время восстановления. Если обезвоживание происходит во время тренировки, то практически невозможно вернуться к адекватному водному балансу, поэтому работоспособность спортсмена будет снижаться. Обезвоживание может сказаться на эффективности тренировки уже менее чем через час занятий.

Важно понимать, что жажда является одним из симптомов обезвоживания, и поэтому не стоит ждать момента, когда появится это чувство. До того как мозг подаст об этом сигнал, организм может потерять до 1-2 % веса, что составляет 1 кг (при весе спортсмена в 60-70 кг), или 5 стаканов жидкости. Если не восполнить содержание жидкости, то при потере еще одного процента веса, снижение количества жидкости произойдет уже в объеме 10



НАШ ОРГАНИЗМ НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ: МЫШЕЧНЫЕ ТКАНИ - НА 70-75%, КРОВЬ – НА 90%. ЕСЛИ НЕ ВОСПОЛНИТЬ ЖИДКОСТЬ, ВЫВОДИМУЮ ЧЕРЕЗ ПОТООТДЕЛЕНИЕ, ОРГАНИЗМ ОБЕЗВОЖИВАЕТСЯ.

стаканов. Такое количество потерянной влаги значительно ухудшит работоспособность спортсмена. Таким образом, 1 кг потери воды через пот требует восполнения в объеме 1000 мл жидкости.

Симптомы обезвоживания:

- жажда;
- головная боль;
- головокружение;
- тошнота;
- раздражительность;
- слабость;
- судороги;
- снижение работоспособности;
- цвет мочи темно-желтый (нормальный цвет — светло-желтый или прозрачный).

Перед тренировкой необходимо выпить небольшое количество воды и стараться поддерживать этот уровень в течение всего занятия. Во время летних тренировок в жаркую погоду следует пить как можно чаще, вода должна быть комнатной температуры 24-25 °С, в объеме не менее 1-2 литров.

Рекомендуется соблюдать питьевой режим – 90-150 мл каждые 10-15 минут интенсивных занятий. Наилучший выбор для возмещения жидкости – это чистая вода. Наихудший – прохладительные газированные напитки, содовая, поскольку они не имеют питательной ценности, содержат рафинированный сахар, который не подпитывает мышцы углеводами.

В таблице 66 представлены общие рекомендации по использованию различных продуктов. Она показывает взаимосвязь между частотой использования того или иного продукта и современными представлениями о его полезности.



ПРИ ОБЕЗВОЖИВАНИИ СНИЖАЕТСЯ КРОВЯНОЙ ОБЪЕМ, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ, И КРОВЯНОЙ ПОТОК, НЕСУЩИЙ СТОЛЬ НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД К РАБОТАЮЩИМ МЫШЦАМ, УМЕНЬШАЕТСЯ ИЛИ БЛОКИРУЕТСЯ, ДЕЛАЯ НЕВОЗМОЖНОЙ ДАЛЬНЕЙШУЮ ТРЕНИРОВКУ

Таблица 66 — Общие рекомендации по использованию различных продуктов

Продукт	Ежедневно	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	1-2 раза в месяц
Зерновые	Макароны (al dente) из твердых сортов, хлеб зерновой	Бурый, дикий рис		Белый рис, макароны из мягких сортов пшеницы переваренные, белый хлеб
Овощи	Бобовые (в небольшом количестве), брокколи, томаты, цукини, шпинат, другие (отдавать предпочтение местным сезонным).			Жареный картофель, морковь, кукуруза, картофель фри
Фрукты	Свежие фрукты (отдавать предпочтение местным сезонным)			
Орехи	Миндаль, фундук (около 30 г)			
Мясо (белки)	Телятина, ягненок	Говядина		Свиные сосиски, бекон, франкфуртские сосиски, стейк Ти-Бон, жаркое свиное, говяжье, котлета из говядины
Рыба	Треска, палтус, камбала, тунец, лосось	Лобстер, краб, креветки, гребешки	Сельдь, сардины, моллюски	
Птица	Куриные грудки, другая птица (без кожи)			
Яйца	Яйца (белки)	Яйца (белки+желтки)		
Молочные	Творог 1 %	Швейцарский сыр, йогурт	Молоко, кефир	Чеддер
Содержащие жиры	Оливковое масло, кунжутное масло, масло виноградных косточек, сливочное масло (в небольшом количестве)	Подсолнечное масло		Маргарин, майонез, кукурузное масло, пальмовое масло, кулинарный жир, все пасты без надписи о содержании жира
Снеки	Фрукты с низким гликемическим индексом, заправленные йогуртом	Ванильное мороженое, замороженные ягоды	Попкорн	
Десерты	Желе (без сахара), свежий фруктовый салат	Ванильное мороженое		Торты, шоколад молочный, кексы, маффины, печенье, пирожное с кремом
Напитки	Вода, чай черный, зеленый, травяной, свежие соки (без сахара), кофе (эспрессо)			Кола, пепси, квас (на дрожжах, с сахаром)
Соль	В малом количестве <2000 мг			
Соусы	Горчица		Кетчуп	Сырный соус (Cheez Whiz)
Приправы	Перец черный			

Таблица 67 — Пример меню для этапов СС, ССМ и ВСМ, обед

	Наименование		Количество, гр, мл
1	Салат	Овощной салат или овощная нарезка	100
2		Греческий	150
3		Салат цезарь с курицей, заправка отдельно	200
4	Суп	С фрикадельками	250
5		С домашней лапшой	250
6	Второе горячее	Окорок жареный (куриный, разделить бедро, голень)	250
7		Стейк из семги (жареный, паровой)	150
8		Бефстроганов из куриной грудки	200
9		Куриная грудка под сыром с помидором без майонеза	150
10	Гарниры	Спагетти	300
11		Картофельное пюре + овощи гриль, спаржа	250/100
12		Рис отварной + гречка+ кукуруза	150/150/200
13	Вода	С газом	500
14		Без газа	500
15	Сок в ассортименте		200
16	Чай, кофе		
17	Фрукты (банан, груша, сезонные фрукты, персик, абрикос – спелые) Дыня		
18	Морс клюквенный		300
19	Кекс		75
20	Масло сливочное		15

Таблица 68 — Пример меню для этапов СС, ССМ и ВСМ, ужин

	Наименование		Количество, гр, мл
1	Салат	Овощное ассорти или салат овощной	100
2		С говядиной	150
3		Салат с курицей (можно цезарь, заправка отдельно)	200
4		Рыбное ассорти	1500
5	Суп	Борщ/Щи	250/250
6	Хачапури		100
7	Горячее	Бифштекс с яйцом	100
8		Стейк из говядины (вырезка)	150
9		Окорок жареный (куриный, разделить бедро, голень)	250
10		Лазанья	200
11		Овощи на гриле со спаржей	2000
12		Семга паровая	150
13	Гарниры	Картофельное пюре	200
14		Спагетти из твердых сортов	300
15		Рис отварной + гречка + кукуруза	250

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп, спортивного мастерства и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Предлагаем теоретический и практический материал для освоения спортсменами в период начиная с тренировочного этапа подготовки третьего года обучения заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

1) Термины и определения, принятые в хоккее.

2) Правила вида спорта «хоккей».

3) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».

4) Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.

5) Основные средства спортивной тренировки.

6) Содержание и виды физической подготовки.

7) Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.

8) Структура годичного цикла спортивной подготовки.

9) Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.

10) Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.

11) Правила проведения подвижных спортивных игр.

12) Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.

13) Виды и причины спортивного травматизма.

14) Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.

15) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

1) Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.

2) Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.

3) Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».

4) Фиксация технических действий участников соревнований.

5) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».

6) Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.

7) Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

8) Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам.

По завершении всех этапов спортивной подготовки лицу, осуществляющему спортивную подготовку, присваивается категория «Юный судья»[1].



1 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»

Таблица 69 — План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Тренировочный этап, 3-й год обучения	Август	Термины и определения, принятые в хоккее (2 часа) Правила вида спорта «хоккей» (2 часа)
	Сентябрь	Правила вида спорта «хоккей» (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2 часа)
	Октябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Декабрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Январь	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (2 часа)
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа)
	Март	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Тренировочный этап, 4-й год обучения	Август	Правила вида спорта «хоккей» (2 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2 часа)
	Сентябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Октябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Ноябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Декабрь	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Январь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Февраль	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа)
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)

Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год обучения	Август	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Сентябрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов)
	Октябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр (5 часов)
	Ноябрь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов)
	Январь	Виды и причины спортивного травматизма (5 часов)
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (5 часов)
	Март	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2,5 часа) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией (2,5 часа)
	Апрель	Правила вида спорта «хоккей» (2,5 часа) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2,5 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год обучения	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Сентябрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5-6 часов)
	Октябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований
	Ноябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований
	Декабрь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Январь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Февраль	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2-3 часа)
	Апрель	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2-3 часа)
	Май	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2-3 часа)

Этап высшего спортивного мастерства	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (3 часа) Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа)
	Сентябрь	Фиксация технических действий участников соревнований (3 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2-3 часа)
	Октябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (6-7 часов)
	Ноябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (6-7 часов)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей» (6-7 часов)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (6-7 часов)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (6-7 часов)
	Апрель	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (6-7 часов)
	Май	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (6-7 часов)





3.10 Воспитательная работа

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия)[1].

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений.

Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

Целью Стратегии является определение приоритетов

1 Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

государственной политики в области воспитания и социализации детей, основных направлений и механизмов развития институтов воспитания, формирования общественно-государственной системы воспитания детей в Российской Федерации, учитывающих интересы детей, актуальные потребности современного российского общества и государства, глобальные вызовы и условия развития страны в мировом сообществе.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Для достижения цели Стратегии необходимо решение комплекса задач, который включает в том числе:

- повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей;
- создание условий для повышения ресурсного, организационного, методического обеспечения воспитательной деятельности и ответственности за ее результаты;
- формирование социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, научных, экскурсионно-туристических и других организаций.

Одним из направлений реализации Стратегии является развитие социальных институтов воспитания в системе образования:

- обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов;
- содействие разработке и реализации программ воспитания обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, которые направлены на повышение уважения детей друг к другу, к семье и родителям, учителю, старшим поколениям, а также на подготовку личности к семейной и общественной жизни,



трудовой деятельности;

- развитие вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей;
- использование чтения, в том числе семейного, для познания мира и формирования личности;
- совершенствование условий для выявления и поддержки одаренных детей;
- развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования.

Вторым направлением реализации Стратегии является поддержка общественных объединений в сфере воспитания, что предполагает:

- улучшение условий для эффективного взаимодействия детских и иных общественных объединений с образовательными организациями общего, профессионального и дополнительного образования в целях содействия реализации и развития лидерского и творческого потенциала детей, а также с другими организациями, осуществляющими деятельность с детьми в сферах физической культуры и спорта, культуры и других сферах.

Третьим направлением реализации Стратегии является обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций, что включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

Реализация мер по патриотическому воспитанию и формированию российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к символам государства, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

В сфере духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей необходимо предусмотреть:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и те-



ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ТЕМА, КОТОРАЯ КАСАЕТСЯ ШКОЛЬНИКОВ, МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПОДРОСТКОВ. ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО НУЖНО НАВЯЗЫВАТЬ ОДНУ ИДЕОЛОГИЮ, НО ВОСПИТЫВАТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ГРАЖДАН СТРАНЫ НА ОСНОВЕ ПАТРИОТИЗМА, ЛЮБВИ К ОТЕЧЕСТВУ, НА ОСНОВЕ ЗНАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ИСТОРИИ, НА ОСНОВЕ РАЗЛИЧНЫХ ИДЕЙ ПО ПЛАНАМ РАЗВИТИЯ СТРАНЫ – ЭТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНАЯ ВЕЩЬ!

В. В. Путин

атральной культуры для детей;

- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание включает:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

НЕРАЗРЫВНОСТЬ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ИСТОРИИ — ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД, ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ КОНСОЛИДИРУЮТ И ОБЪЕДИНЯЮТ НАШЕ ОБЩЕСТВО. И МЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ СЕГОДНЯШНИЕ ДЕТИ, ПОДРОСТКИ, МОЛОДЫЕ ЛЮДИ, ВООБЩЕ ВСЕ НАШИ ГРАЖДАНЕ ГОРДИЛИСЬ ТЕМ, ЧТО ОНИ - НАСЛЕДНИКИ, ВНУКИ, ПРАВНУКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, ЗНАЛИ ГЕРОЕВ СВОЕЙ СТРАНЫ И — ЧТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО — СВОЕЙ СЕМЬИ, ЧТОБЫ ВСЕ ПОНИМАЛИ, ЧТО ЭТО ЧАСТЬ НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

В. В. Путин

...МЫ ГОТОВИМ НЕ ПРОСТО ХОККЕИСТОВ, МЫ ГОТОВИМ ЛУЧШИХ ЛЮДЕЙ, ГРАЖДАН СВОЕЙ СТРАНЫ...

В. В. Юрзинов, заслуженный тренер РСФСР, Заслуженный тренер России

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности хоккеистов, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Этот план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями, партнерами организации.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим хоккеистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры – «фэйр плей». Раскрывая понятие «фэйр плей» применительно к Национальной программе подготовки хоккеистов «Красная Машина», необходимо отметить, что ключевой задачей является создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса.

Уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам – это важнейшая составляющая для формирования этой среды. НППХ «Красная Машина» устанавливает четкие и необходимые стандарты, которые позволяют избавить хоккей от нарушений, приводящих к нанесению травм, запугиванию соперников, остановке роста спортивного мастерства и иным негативным последствиям.

Основой этих стандартов является:

- наличие в правилах вида спорта «хоккей» отдельных норм и разделов для разных возрастных категорий юных хоккеистов;
- неукоснительное применение судьями норм и стандартов судейства, с одной стороны, и уважительное отношение всех участников хоккейного сообщества к работе судей, с другой;
- обучение тренерами безопасной игре по правилам и уважению к соперникам, проведение профилактической работы (мероприятий) с целью недопущения нарушений правил и принципов «фэйр плей», независимо от того, наказаны хоккеисты судьями в матче должным образом или нет;
- оказание родителями поддержки тренерам в вопросах обучения хоккеистов навыкам безопасной игры по правилам, а также взаимоуважению.

Важные понятия

Патриотизм – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Это сознательная и добровольно принимаемая позиция граждан, солидарных с народом своей страны.

Гражданственность – это сформировавшаяся система знаний и отношений личности к себе как к гражданину, к гражданскому обществу, к государству и государственным структурам, к собственным гражданским правам и обязанностям, позволяющая ей успешно жить в условиях государства и гражданского общества, реализовывать свои гражданские права и обязанности в определенной политической и социокультурной среде.

Общероссийская гражданская идентичность – это солидарность, гражданское единство, осознание своей принадлежности к российскому народу, общей истории, культуре и российской государственности.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Гражданское воспитание – целенаправленная деятельность по формированию гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку ощущать себя юридически, нравственно и политически дееспособным. Включает формирование социально-политической компетентности, политической, правовой, демократической культуры личности, четкой гражданской позиции, социально значимой целеустремленности, личного чувства долга и ответственности, развитие потребности в труде на благо России, ориентацию на приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами и устремлениями.

Патриотическое воспитание – это систематическая, целенаправленная образовательная и массовая просветительская деятельность органов государственной власти, общественных организаций, образовательных организаций и учреждений молодежной политики, иных субъектов патриотического воспитания по формированию у граждан нравственных взглядов, содержанием которых является любовь к Отечеству, уважение истории и культурных особенностей, гражданской позиции, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины. Основой формирования патриотического самосознания становится идентичность со всей российской многонациональной культурой, со своей национальной культурой, традициями своих предков, родителей.

Нравственное воспитание – педагогически организованный процесс усвоения и принятия молодежью базовых национальных ценностей, имеющих иерархическую структуру и сложную организацию. Носителями этих ценностей являются многонациональный народ Российской Федерации, государство, семья, культурно-территориальные сообщества, традиционные российские религиозные объединения.

Историко-краеведческое воспитание – познание историко-культурных истоков на уровне чувственного опыта сопричастности к прошлому, осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ним, гордости за сопричастность к достижениям предшествующих поколений и современников, понимание исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве.

Система гражданского воспитания – это совокупность субъектов и объектов гражданского и патриотического воспитания, нормативно-правовая и духовно-нравственная база воспитательной, образовательной и массовой просветительской деятельности, а также комплекс мероприятий по формированию гражданственности, патриотических чувств и сознания граждан Российской Федерации.

Ожидаемые результаты

Целенаправленная систематическая работа по реализации комплекса мер по воспитанию хоккеистов в многолетней системе спортивной подготовки должна обеспечить:

- повышение роли системы общего и дополнительного образования в воспитании детей, а также повышение эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»;
- повышение общественного авторитета и статуса педагогических работников, тренеров, иных специалистов принимающих активное участие в воспитании детей;
- укрепление и развитие кадрового потенциала системы воспитания;
- доступность для всех категорий детей возможностей для удовлетворения их индивидуальных потребностей, способностей и интересов в занятиях хоккеем независимо от места проживания, материального положения семьи и состояния здоровья;
- создание условий для поддержки детской одаренности, развития способностей детей в хоккее и других видах спорта, в том числе путем реализации государственных, федеральных, региональных и муниципальных целевых программ, что должно сократить количество квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, уезжающих за рубеж;
- утверждение в детской среде, являющейся частью системы спортивной подготовки в хоккее, позитивных моделей поведения как нормы, развитие эмпатии, реализация принципов «Fair Play», как базовых этических установок при занятиях спортом и хоккеем, что приведет к сокращению количества случаев: спортивного травматизма, физического и психологического насилия;
- снижение уровня негативных социальных явлений, являющихся сегодня неотъемлемыми атрибутами спорта высших достижений, таких как: употребление и распространение допинга, нелегальное участие в ставках на исходы спортивных мероприятий, участие в договорных матчах, распространение инсайдерской информации с целью извлечения прибыли;
- повышение уровня информационной безопасности и грамотности детей, занимающихся хоккеем;
- снижение уровня антиобщественных проявлений со стороны детей.

ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ – НЕ ПРОСТО, НО ЭТО ВСЕ-ТАКИ ВТОРИЧНО ПО СРАВНЕНИЮ С ВОСПИТАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА, С ТЕМ, ЧТОБЫ ОН ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ ОТНОСИЛСЯ И К СЕБЕ САМОМУ, И К СВОИМ ДРУЗЬЯМ, К СЕМЬЕ, К РОДИНЕ. ЭТО АБСОЛЮТНО ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ВЕЩИ. И ТОЛЬКО НА ЭТОЙ БАЗЕ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК СТАНЕТ ПОЛНОЦЕННЫМ И САМ ПОЛУЧИТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИЗНИ И ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ПОЛУЧАТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОБЩЕНИЯ С НИМ

В. В. Путин

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ



4.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Для допуска спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Контроль общей и специальной физической подготовки проводится на основе:

- комплекса тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативов по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Их состав изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» утвержден документ, который содержит требования к опыту, знаниям и навыкам спортсмена. Рассмотрим содержание документа применительно к результатам реализации настоящей Программы на каждом этапе спортивной подготовки хоккеистов (табл. 70-73)



Таблица 70 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера (тренеров)	Руководство по поручению тренера (тренеров) действиями молодых спортсменов во время проведения практических тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности **Умения**: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.	–	–
2	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта, этические нормы в области спорта	–	–

Таблица 71 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера (тренеров)	Руководство по поручению тренера (тренеров) действиями молодых спортсменов во время проведения практических тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности **Умения**: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.	–	Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды и выступление **Умения**: контролировать и анализировать физическое и психическое состояние в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям, повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений хоккеистов высокого международного класса, использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами спортивной сборной команды при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с методиками групповой тренировки спортивной сборной команды, соблюдать рекомендации тренера (тренеров) спортивной сборной команды, медицинских работников, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию режима труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий, поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям. **Знания**: спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды, методика подготовки высококвалифицированных спортсменов, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов).
2	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта	–	–

Таблица 72 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера (тренеров)	Руководство по поручению тренера (тренеров) действиями молодых спортсменов во время проведения практических тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности **Умения**: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.	Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта **Умения**: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов) **Знания**: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта	Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды и выступление **Умения**: контролировать и анализировать физическое и психическое состояние в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям, повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений хоккеистов высокого международного класса, использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами спортивной сборной команды при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с методиками групповой тренировки спортивной сборной команды, соблюдать рекомендации тренера (тренеров) спортивной сборной команды, медицинских работников, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию режима труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий, поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям. **Знания**: спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды, методика подготовки высококвалифицированных спортсменов, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов).
2	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера (тренеров) **Умения**: использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов), средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине)	–

3	Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки **Умения**: анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей, Обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки. **Знания**: правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	–	–
	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	–	–

Таблица 73 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера (тренеров)	Руководство по поручению тренера (тренеров) действиями молодых спортсменов во время проведения практических тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности **Умения**: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.	Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта **Умения**: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов) **Знания**: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта	Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды и выступление **Умения**: контролировать и анализировать физическое и психическое состояние в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям, повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений хоккеистов высокого международного класса, использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами спортивной сборной команды при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с методиками групповой тренировки спортивной сборной команды, соблюдать рекомендации тренера (тренеров) спортивной сборной команды, медицинских работников, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию режима труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий, поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям. **Знания**: спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды, методика подготовки высококвалифицированных спортсменов, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов).
2	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера (тренеров) **Умения**: Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта Умения: использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами **Знания**: комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов), средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине)	–

3	Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки **Умения**: анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей, Обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки. **Знания**: правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	Организация практики самоконтроля в группе молодых спортсменов **Умения**: организовывать самоконтроль спортсмена, отслеживать объективные и субъективные показатели самоконтроля, фиксировать результаты наблюдений в дневнике самоконтроля, разъяснять молодым спортсменам вопросы организации самоконтроля, значимость самоконтроля в достижении профессиональных целей спортсмена и эффективности тренировочного процесса, формулировать предложения и рекомендации по совершенствованию программ тренировок и тактики выступления на спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля **Знания**: правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля спортсмена, основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования	–
4	Выступление на спортивных соревнованиях **Умения**: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания **Знания**: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	–	–
5	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности **Умения**: Оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменений, использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения поставленных задач при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности. **Знания**: методы и техники самоконтроля спортсмена, правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена	–	–

4.2 Контроль разных видов подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Федерация хоккея России подготовила рекомендации по методике проведения контрольных мероприятий для зачисления хоккеистов на различные этапы спортивной подготовки. Методические рекомендации имеют целью определить порядок выполнения нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Минспорта России от 15.05.2019 №373).

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Тест 1

Бег на 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3

Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. — сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4

Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и если он тормозит только одним боком (рис. 25).

Тест 6

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет

уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (рис. 26).

Тест 8

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Даются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (рис. 26).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3.
- тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

Нормативы для зачисления в группы на этап спортивной специализации

Тест 1

Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3

Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4

Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. — сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5

Бег на 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро, и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных



скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и если тормозит только одним боком (рис. 25).

Тест 8

Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания.

Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (рис. 26).

Тест 10

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Даются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (рис. 26).

Тест 11

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки и спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, двигается обратно к воротам, выполняет торможение, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (рис. 27).

Тест 12

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания, и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела (рис. 28).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3 (муж.), 4 (жен.), 5.
- тесты на льду: 6, 8, 9, 10, 7. Вратари: 12, 11.

Нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и в группы на этапе высшего спортивного мастерства[1]

Тест 1

Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

Пятерной прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

1 Методические рекомендации подготовлены специалистами Управления хоккея ФХР:
Н. Н. Урюпиным – начальник Управления хоккея;
А. Ю. Букатиным – начальник научно-методического отдела;
Д. В. Полянчиковым – начальник отдела хоккейных технологий.

Тест 3

Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4

Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п. — сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5

Исходное положение — ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 6

Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 7

Бег на 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (рис. 29).

Тест 10

Бег на коньках челночный 5х54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя образуя два коридора. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш

после прохождения пяти отрезков в момент пересечения линии ворот (рис. 30).

Тест 11

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (рис. 27).

Тест 12

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания, и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (рис. 28).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда

1 день: 1, 5, 7.

2 день: 2, 3 (муж.), 4 (жен.), 6.

- тесты на льду: 8, 9, 10. Вратари: 12, 11.



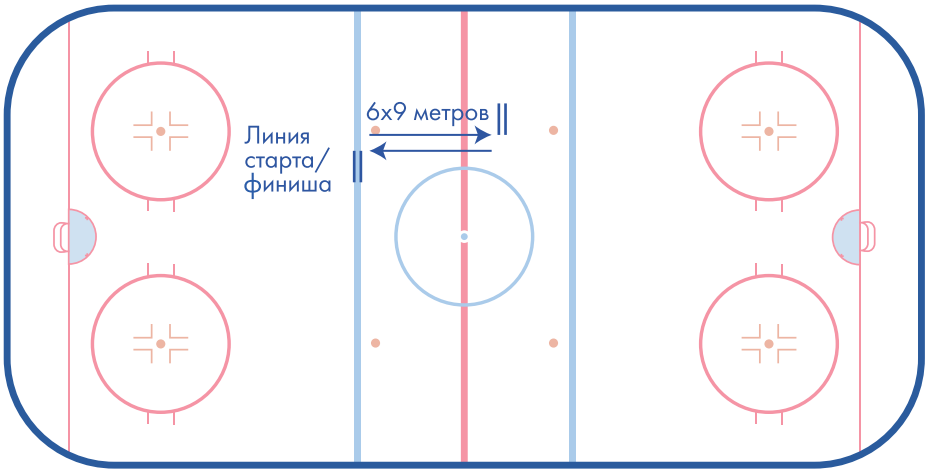


Рисунок 25 — Бег на коньках челночный 6х9 м

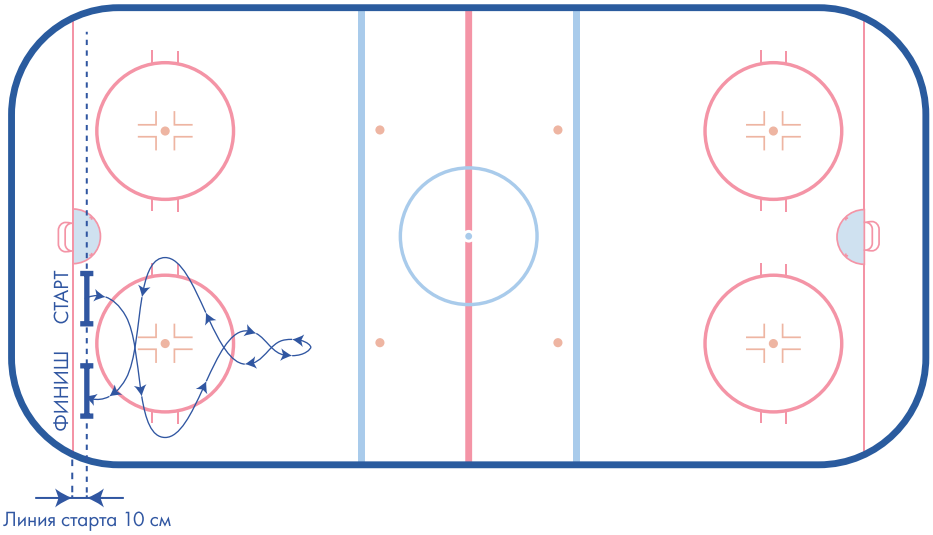


Рисунок 26 – Бег на коньках слаломный без шайбы/ с шайбой

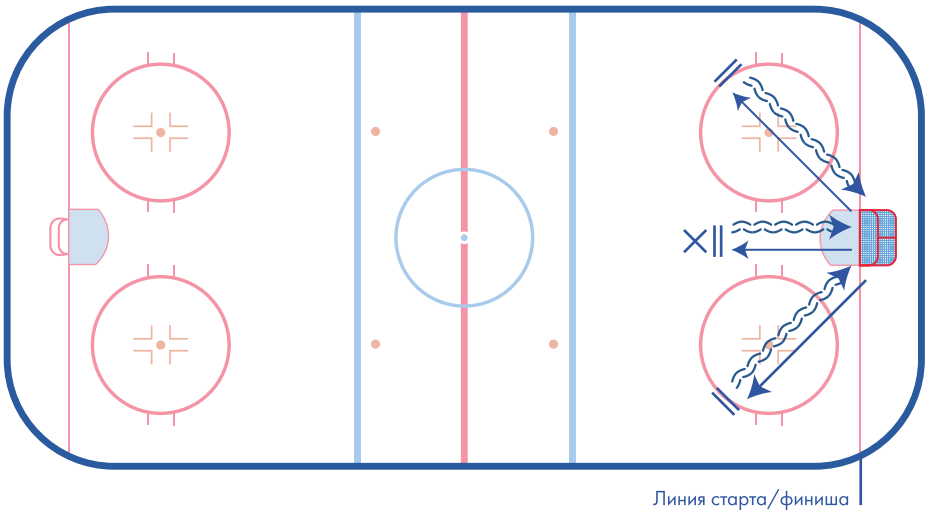


Рисунок 27 – Бег на коньках челночный в стойке вратаря

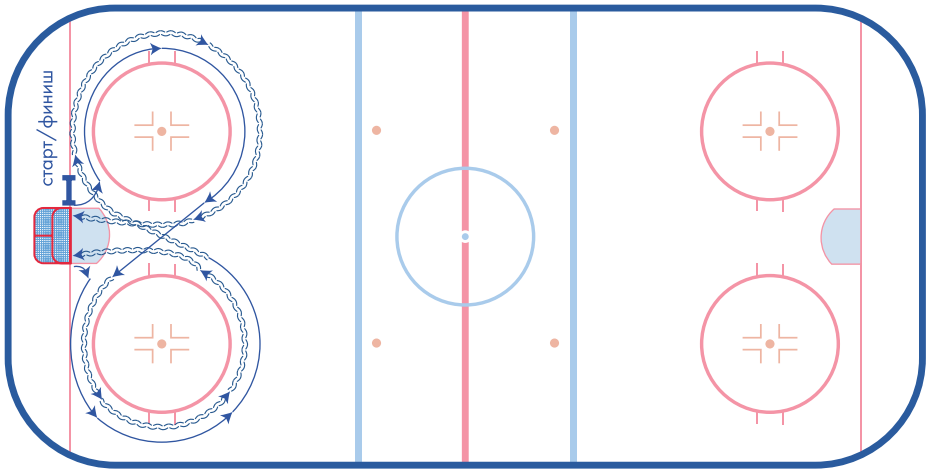


Рисунок 28 – Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря

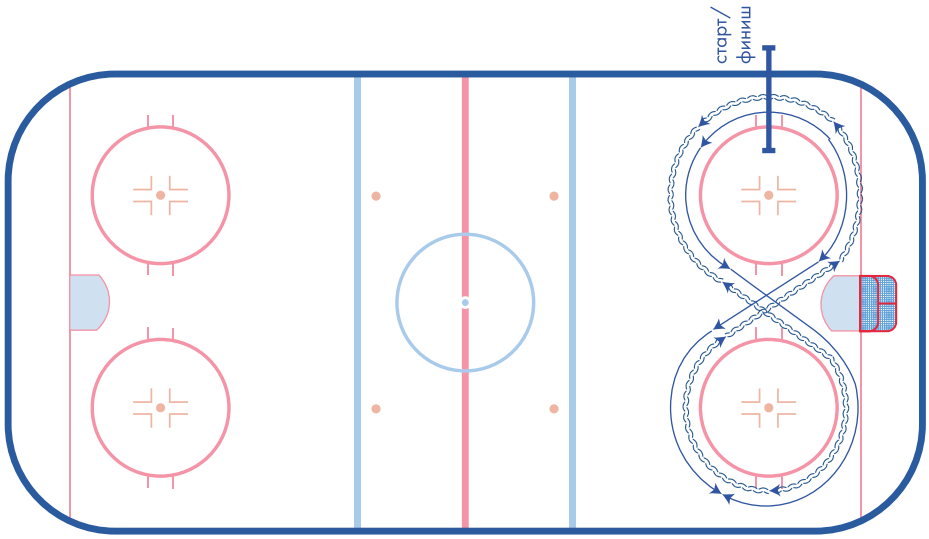


Рисунок 29 – Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед

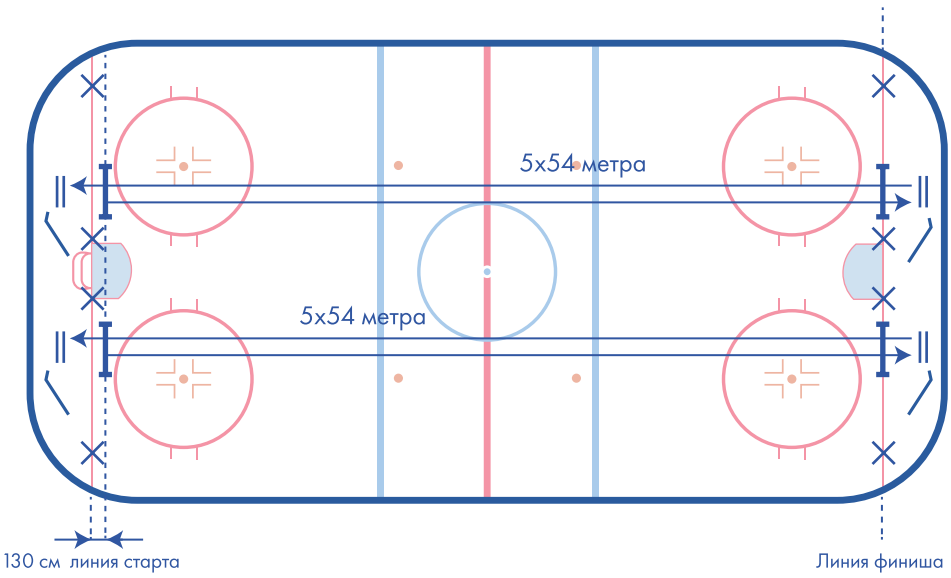


Рисунок 30 – Бег на коньках челночный 5х54 м

4.3 Врачебный и педагогический контроль

Принципиально важно, что медицинское обеспечение людей, занимающихся физической культурой и спортом, регулируется положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний, полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Организаторы физкультурных и спортивных мероприятий обязаны обеспечивать их участникам медицинскую помощь.

Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, введенный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н (зарегистрирован в Минюсте России 21.06.2016, рег. № 42578), полностью привел в соответствие с современными требованиями нормативное и профессиональное содержание деятельности медицинского персонала и врачей по спортивной медицине.

Виды медицинских обследований

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий предполагает при организации оказания медицинской помощи проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое) медицинское обследование;
- текущее медицинское обследование;
- предсоревновательное обследование;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования.



Таблица 74 – Программы углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом, на различных этапах спортивной подготовки

Категория лиц	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
1	2	3	4	5
Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Офтальмолог Кардиолог Врач по спортивной медицине / врач по лечебной физкультуре	Клинический анализ крови Клинический анализ мочи Антропометрия Электрокардиография (далее – ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее – ЭхоКГ)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на этапе начальной подготовки	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи Антропометрия Функциональные пробы Определение общей физической работоспособности ЭКГ ЭхоКГ Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭКГ с нагрузкой ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

1	2	3	4	5
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками Исследование психоэмоционального статуса	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

1	2	3	4	5
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками Исследование психоэмоционального статуса	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
Спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови (на автоматическом анализаторе) с микроскопией мазков, подсчетом тромбоцитов и ретикулоцитов и определением скорости оседания эритроцитов (СОЭ) Клинический анализ мочи Биохимический анализ крови: IgM, IgA, IgG, IgE, соматотропный гормон (СТГ), пролактин, тиреотропный гормон (ТТГ), кортизол, тестостерон общий; свободный тестостерон; дигидротестостерон; тироксин свободный, антитела к тиреоиднойпероксидазе (АТ-ТПО), глюкоза, маркер резорбции костной ткани (CrossLaps); кальций; магний; фосфор; натрий; калий; хлориды; железо; щелочная фосфатаза; аланинаминотрансфераза (АЛТ); аспартатаминотрансфераза (АСТ); билирубин общий/прямой; мочевина; креатинин; общий белок; альбумин; миоглобин; серотонин; гистамин; лактат; мочевая кислота; липаза; гамма-глутамил-трансфераза (ГГТ); креатинфосфокиназа (КФК); сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК) количественный анализ; кислая фосфатаза; лактатдегидрогеназа (ЛДГ); холестерин; фракция холестерина ВП; фракция холестерина НП; фракция холестерина ОНП; триглицериды; антитела к ВИЧ 1/2; антитела к хламидии трахоматис IgA; антитела к хламидии трахоматис IgG; анти-HCV с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на анти-HCV: РНК HCV, генотип HCV;	По медицинским показаниям и (или) в соответствии с утвержденными правилами по виду спорта или регламентами общероссийской спортивной федерации, международной спортивной федерации проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского осмотра для спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями обусловлена особенностями заболеваний и рядом других факторов риска, специфической вида спорта (спортивной дисциплины), этапами спортивной подготовки.

1	2	3	4	5
			антитела к возбудителю сифилис (суммарные антитела); HbsAg - антиген с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на HBs: HBe, анти-HBe, анти-HBs, анти-HBcor-IgM, ДНК HBV, ДНК хламидии трахоматис (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала), ДНК возбудителя гонореи (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала), ДНК возбудителя трихомониаза (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала) Группа крови, резус-фактор и антитела к резус-фактору ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров вешнего дыхания (в том числе с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов по показаниям) Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная железа, органы малого таза и молочные железы у женщин, щитовидная железа) Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками Исследование психоэмоционального статуса	У спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в видах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках проведения УМО консультация психолога не проводится, психологическое тестирование не применяется. При наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.



5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ



5.1 Список литературных источников

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

3. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

4. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

5. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

7. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

8. Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

9. О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 № 187 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

10. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

11. О внесении изменений в Приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 «Об утверждении порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2017 г. № 1035 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

12. Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

13. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

14. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

15. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

16. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. — URL: http://www. consultant. ru (дата обращения: 11.10.2019).

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер. : М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.

2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2016. — 297 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3 — е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.

4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. — М. : Спорт, 2016. — 457 с.

5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2019. — 208 с.

6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 464 с.

7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.

8. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] /Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

10. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2019. — 656 с.

11. Команов, В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. — М. : Спорт: Человек, 2017. — 144 с.

12. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. — 2 — е изд. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

13. Подливаев, Б. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. — М. : 2016. — 390 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Азбука хоккея — ABC [Текст] /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск. : Беларус. Энцинкл. Імя П. Броукі, 2011. — 360 с.

2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 143 с.

3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.

4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая от-

бор) [Текст] / А. Ю. Букатин. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.

5. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 182 с.

6. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.

7. Вестник Федерации хоккея России [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 96 с.

8. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 80 с.

9. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 88 с.

10. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.

11. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие [Текст] /В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.

12. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.

13. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.

14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.

15. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.

17. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб., — 2016. — 147 с.

18. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб. 2017. — 616 с.

19. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy. pdf (дата обращения 04.04.2020).

20. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.

21. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.

22. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.

23. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. — Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/7b1/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe. pdf (дата обращения 04.04.2020).

24. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с.— Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe. pdf (дата обращения 04.04.2020).

25. Практическое руководство для тренеров. Возраст-

ная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 31 с.— Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).

26. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 30 с. : ил. — Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe. pdf (дата обращения 04.04.2020).

27. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe. pdf (дата обращения 04.04.2020).

28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/02e/2019._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_6_let. pdf (дата обращения 04.04.2020).

29. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] /Н. Г. Пучков. — СПб. : «Издательский Дом «Нева», 2002. — 287 с.

30. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : [норматив. правовые и программно — метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. — 5 — е изд., доп. и испр. — М. : Спорт, 2018.— 1144 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682611 (дата обращения 04.04.2020).

31. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М. : Редакционно — издательский отдел РГАФК, 2002. — 62 с.

32. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

33. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ч. 1. Ступень А; Ч. 2. Ступень В; Ч. 3. Ступень С; Ч. 4. Ступень D [комплект] [Электронный ресурс] / ред.: Ю. В. Королев, пер.: Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с. Режим доступа: https://rucont. ru/efd/641346 (дата обращения 04.04.2020).

34. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. А. Ходкевич. — Хабаровск: ДВГАФК, 2013. — 96 с. — Режим доступа: https://rucont. ru/efd/284513 (дата обращения 04.04.2020).

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография [Текст] / Е. А. Гаврилова. — М. : Спорт, 2015. — 169 с.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие [Текст] / Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 712 с.

3. Детская спортивная медицина: учеб. пособие[-Текст] / под ред. : Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. — 4-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 320 с.

4. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология: монография [Текст] / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — М. : Спорт, 2020. — 640 с.

5. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: проблемы полового диморфизма: монография [Текст] / Ф. А. Иорданская. —М. : Спорт, 2020. — 272 с.

6. Кулиненков, О. С. Биохимия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненков, И. А. Лапшин, — 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2019. — 184 с.

7. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений [Фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: монография [Текст] / О. С. Кулиненков. — М. : Спорт, 2016. — 321 с.

8. Кулиненков, О. С. Физиотерапия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненков, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненков. — М. : Спорт, 2017. — 257 с.

9. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Текст] / Г. А. Макарова. — М. : Спорт, 2017.

— 161 с.

10. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография [Текст] / Л. М. Гунина [и др.] — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Спорт, 2020. — 360 с.

11. Медико-биологические термины в спорте: словарь-справочник /под ред. : А. В. Дмитриев. — М. : Спорт, 2019. — 336 с.

12. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Л. Л. Миллер. — М. : Человек, 2015. — 185 с.

13. Ландырь, А. П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте учеб. пособие [Текст] / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 240 с.

14. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 256 с.

15. Ландырь, А. П. Электрокардиограмма спортсмена: монография [Текст] / А. П. Ландырь Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 320 с.

16. Песков, А. Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография [Текст] / под ред. А. Н. Песков. — М. : Проспект, 2016. — 129 с.

17. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / М — во здравоохранения Рос. Федерации. — М. : Спорт, 2017. — 109 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) .— Режим доступа: https://rucont. ru/efd/641250 (дата обращения 04.04.2020).

18. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Текст] / И. В. Левшин [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 153 с.

19. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] /А. С. Солодков Е. Б. Сологуб. — 8 — е изд. — М. : Спорт, 2018. — 624 с.

20. Спортивная медицина: национальное руководство [Текст] / под ред. : С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 1184 с.

21. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. В. А. Епифанова. —М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.

22. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно [и др.]. — Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. школа тренеров по хоккею. — 2 — е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.

23. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] /Н. А. Фудин [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 320 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. — 73 с.

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Боуш, Г. Д. Методология научных исследований (в курсовых и выпускных квалификационных работах) : учебник [Текст] / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов. —Москва: ИНФРА-М, 2019. — 210 с.

2. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография [Текст] / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.

3. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно — педагогических исследований: учеб. пособие [Текст] / В. П. Губа, В. В. Пресняков. — М. : Человек, 2015. — 289 с.

4. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография (2 — е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. — СПб. — 2018. — 150 с

5. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 288 с.

6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. —280 с.

Спортивный отбор

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с.

2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.

3. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско — юношеском спорте: монография [Текст] / Г. А. Кузьменко. — Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. — 212 с.

4. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд — во СибГУФК, 2016. — 51 с.

5. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.

6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. — М. : Человек, 2011. — 161 с.

7. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: [монография] [Текст] / Т. С. Тимакова. — М. : Спорт, 2018. — 288 с.

Психологическая подготовка

1. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст]/ Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. — М. : Спорт, 2020. — 256 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст]/ Г. Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — 312 с.

3. Малкин, В. Спорт — это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — М. : Спорт: Человек, 2020. — 192 с.

5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

6. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

7. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.

8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.

9. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.

10. Юров, И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. — М. : РУСАЙНС, 2018. — 184 с.

Спортивный менеджмент

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. — 2 — е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2017. — 672 с.

2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред. : П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. — М. : ЮНИТИ — ДАНА, 2015. — 688 с.

3. Алтухов, С. Ивент — менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. — М. : Советский спорт, 2013. — 208 с.

4. Михно, Л. В. Основы хоккейного менеджмента [Текст] / Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров, А. Т. Марьянович. — СПб. : ООО «Издательство Деан», 2004 г. — 352 с.

5. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы метод. пособие [Текст] /

Н. Н. Никитушкина, И. А. Водянникова. — М. : Советский спорт, 2012. — 200 с.

6. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / А. В. Починкин. — М. : Спорт, 2017. — 385 с.

7. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор — методист» [Электронный ресурс] : документы и метод. материалы / И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2015. — 271 с. — Режим доступа: https://rucont. ru/efd/641258 (Дата обращения 04.04.2020).

8. Профессиональные стандарты. Сб. 3: «Специалист по антидопинговому обеспечению», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних» [Электронный ресурс] : документы и метод. материалы / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. — М. : Спорт, 2017. — 95 с.— Режим доступа: https://rucont. ru/efd/641257 (Дата обращения 04.04.2020).

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 04.04.2020).

2. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 16.12.2019) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_34683/ (дата обращения 04.04.2020).

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 — ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 04.04.2020).

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 — ФЗ (ред. от 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 04.04.2020).

5. Федеральный закон от 03.07.2016 № 238 — ФЗ «О независимой оценке квалификации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.04.2020).

6. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101 — р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.04.2020).

7. Указ Президента РФ от 28.07.2012 № 1058 (ред. от 02.01.2017) «О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» (вместе с «Положением о Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта») [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_133707/ (дата обращения 04.04.2020).

8. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_162179/ (дата обращения 04.04.2020).

9. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_174530/ (дата обращения 04.04.2020).

10. Распоряжение Правительства РФ от 17.10. 2018 г. № 2245 — р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_309457/ (дата обращения 04.04.2020).

11. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019

№ 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_321869/ (дата обращения 04.04.2020).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.2009 г. № 905 «О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_98816/ (дата обращения 04.04.2020).

13. Приказ Минспорттуризма РФ от 27.05.2010 № 525 (ред. от 11.07.2011) «Об утверждении Порядка материально — технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно — методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.07.2010 № 17757) // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_102464/ (дата обращения 04.04.2020).

14. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 г. № 916н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел „Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14.10.2011 г. № 22054) » [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_120571/ (дата обращения 04.04.2020).

15. Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 № 24063) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_129540/ (дата обращения 04.04.2020).

16. Приказ Минтруда от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждения уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_146970/ (дата обращения 04.04.2020).

17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_151143/ (дата обращения 04.04.2020).

18. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_154070/ (дата обращения 04.04.2020).

19. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013 № 30130) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_326640/ (дата обращения 04.04.2020).

20. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_155299/ (дата обращения 04.04.2020).

21. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_

LAW_160002/ (дата обращения 04.04.2020)

22. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.07.2014 г. № 906 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации)» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_168164/ (дата обращения 04.04.2020).

23. Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_169193/ (дата обращения 04.04.2020).

24. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор — методист» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 № 34135) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_158496/ (дата обращения 04.04.2020).

25. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 № 40158) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_190922/ (дата обращения 04.04.2020).

26. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_196549/ (дата обращения 04.04.2020).

27. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 (ред. от 17.01.2019) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_203315/ (дата обращения 04.04.2020).

28. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_278297/ (дата обращения 04.04.2020).

29. Приказ Минспорта России от 30.11.2017 № 1035 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.01.2018 № 49566) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_287459/ (дата обращения 04.04.2020).

30. Приказ Минспорта России от 31.05.2018 № 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2018 № 51752) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_303970/ (дата обращения 04.04.2020).

31. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_317625/ (дата обращения 04.04.2020).

32. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_323902/

(дата обращения 04.04.2020).

33. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15.05.2019 г. № 373 (зарегистрировано в Минюсте России от 07.06.2019 г. рег. № 54882) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant. ru/document/cons_doc_LAW_326640/ (дата обращения 04.04.2020).

Этапы спортивной специализации и начальной подготовки

Теория и методика спортивной тренировки

1. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Азбука хоккея — ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.

2. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.

3. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

4. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. — СПб.: [б. и.], 2017. — 616 с.

5. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с.

6. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.

7. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.

8. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.

9. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

10. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

11. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

12. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

13. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

14. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

15. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

16. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs/ (дата обращения: 11.10.2019).

17. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие / В. В. Филатов. — СПб.: [б. и.], 2014. — 145 с.

18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с.

19. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич. — Хабаровск: ДВГАФК, 2013. — 96 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 153 с.

2. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.

3. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина; ред. и вступ. слово С. В. Алексеева. — М. : Проспект, 2016. — 129 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.

2. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. — СПб.: Советский спорт, 2018. — 150 с.

Спортивный отбор

1. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.

2. Павлова, Н. В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. — 51 с.

3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.

Психологическая подготовка

1. Малкин, В. Спорт — это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

3. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

4. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.

5. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.

6. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.



5.2 Перечень аудиовизуальных средств

1. Официальный YouTube канал Федерации хоккея России НППХ «Красная Машина»

2. Официальная страница НППХ «Красная Машина» Федерации хоккея России в Instagram



5.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. https://www.minsport.gov.ru
2. https://www.fhr.ru
3. http://www.lesgaft.spb.ru
4. http://lib.sportedu.ru/
5. https://www.iihf.com/
6. https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home
7. https://www.usahockey.com/
8. https://www.sihf.ch/

Мобильные приложения

1. «Тактическая панель: хоккея»
2. HockeyCoachVision – PlayerM
3. HockeyCanadaNetwork
4. USA HockeyMobileCoach
5. HockeyCoachPro
6. HockeyTacticLite
7. HockeyWhiteBoard
8. HockeySkills



5.4 Термины и определения

А

Автоматизм — характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.

Агрессивность — индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью.

Адаптация — 1) процесс приспособления человека к факторам внешней и внутренней среды; 2) процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования.

Актин — белок мышечных волокон. Образует с миозином основной сократительный элемент мышц — актомиозин.

Амбидекстрия — способность человека в равной степени эффективно владеть левыми и правыми конечностями при выполнении двигательных действий.

Анализатор — анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы человека, воспринимающее и анализирующее различные раздражения. Различают вестибулярный, двигательный, зрительный и слуховой анализаторы.

Антагонисты — мышцы, которые в определенном суставном движении действуют в противоположном направлении.

Антиципация — способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнера, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.

Апперцепция — зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей. Апперцепция обеспечивает более быстрое, полное и точное восприятие.

Атака — технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из разновидностей — контратака, характеризуемая быстрым переходом от обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия, по возможности «обыграть» одного-двух игроков соперника и создать численное преимущество в завершающей фазе атаки противника. Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные.

Длинные атаки — атакующие действия начинаются в своей зоне защиты и проводятся по всей длине хоккейного поля.

Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения.

Атака с хода предполагает скоростное прохождение средней зоны, вхождение на скорости в зону противника с последующей атакой его ворот.

Позиционная атака проводится в зоне ворот противника, когда игроки атакующей команды располагаются в определенной позиции и путем передвижений и передач шайбы готовят завершающий бросок в ворота противника.

Атлетизм — система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку.

Б

Биометрия — проведение биологических экспериментов и обработка их результатов с помощью статистики.

Биоэнергетика — раздел биохимии, изучающий процессы энергообеспечения жизнедеятельности организма.

Бросок шайбы — технико-тактический прием игры «хоккей», направленный на поражение ворот противника.

Буллит — в хоккее назначаемый судьей штрафной бросок в ворота провинившейся команды.

В

Внимание — 1) направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида; 2) психическая функция спортсмена, выражающаяся в его сосредоточенности на реальных объектах (движении шайбы, партнера, игрока соперника).

Выносливость — это генетически обусловленная в развитии способность, позволяющая человеку длительно выполнять какую–либо деятельность без снижения ее эффективности.

Ведение шайбы — технико-тактический прием, который заключается в целенаправленном перемещении шайбы крюком клюшки по льду. Способы ведения шайбы: с переносом крюка клюшки через шайбу, не отрывая крюка

клюшки от шайбы, толкая шайбу клюшкой и коньком. Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу является основным способом и подразделяется на широкое ведение и короткое (взрывное) ведение.

Велоэргометр — устройство с приводом велосипедного типа, которое предназначается для эргометрических исследований. Может использоваться как тренажер.

Восприятие — психический процесс, обеспечивающий ориентировку хоккеиста в сложной игровой обстановке и зависящий от объема поля зрения (периферическое зрение) и глубинного зрения.

Г

Гипоксия — состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном снабжении организма кислородом.

Гликоген — резервный углевод, являющийся основным субстратом для образования энергии; находится в мышцах, печени и крови организма.

Гликолиз — анаэробный процесс расщепления углеводов (гликогена) до молочной кислоты, обеспечивающий энергией мышцы и ткани организма.

Д

Давление силовое — технико-тактическое действие команды в зоне нападения, направленное на отбор шайбы с последующей атакой ворот соперника.

Динамометрия — измерение силы мышц.

Дисциплина игровая — корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанного плана и установочных заданий.

Е

Единица двигательная (ДЕ) — иннервируемая одним мотонейроном группа мышечных волокон, работающих как единое целое. Различают быстрые и медленные ДЕ, содержащие соответственно белые и красные мышечные волокна.

З

Загон — ограниченный толстым шлангом или бортиками небольшой участок хоккейного поля для выполнения различных технико-тактических действий в усложненных условиях.

Замена игроков — один из приемов управления игровой деятельностью хоккеистов в команде.

И

Индивидуализация — планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными (в том числе возрастными) особенностями хоккеиста для повышения эффективности процесса подготовки.

Интенсивность нагрузки — степень напряженности работы, определяемая преимущественно частотой сердечных сокращений (ЧСС).

Интуиция игровая — способность хоккеиста ориентироваться в игре, предугадывать развитие ситуаций в ходе матча.

К

Качества волевые — проявление воли спортсменом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности и дисциплинированности.

Качества физические — двигательные способности спортсмена: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

Кинограмма — серия кино- и фотокадров, раскрывающих технику выполнения игровых приемов.

Кислота аденозинтрифосфорная (АТФ) — универсальный источник энергии, обеспечивающий мышечное сокращение.

Кислота молочная — конечный продукт анаэробного обмена веществ. При интенсивной мышечной работе содержание молочной кислоты в крови резко возрастает.

Комбинация — групповые взаимодействия хоккеистов в атаке, направленные на достижение преимущества над соперником в различных участках хоккейного поля.

Контроль комплексный — измерение и анализ показателей состояния и подготовленности хоккеистов с различных сторон, а также показателей их соревновательной и тренировочной деятельности на основе использования педагогических, психологических, медико-биологических, социометрических и других методов.

Координация движений — согласованность и упорядоченность движений отдельных частей тела спортсмена, позволяющие с наименьшей тратой энергии выполнить действия (упражнения) легко и свободно.

Координация внутримышечная — согласованность работы отдельных двигательных единиц (ДЕ) в одной мышце.

Координация межмышечная — согласованность в работе отдельных мышечных групп при выполнении какого-либо движения.

М

Маневр скоростной — технико-тактическое действие, связанное с передвижением хоккеиста на коньках с целью создания более выгодной игровой ситуации.

Мезоцикл — средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Методика обучения, тренировки — совокупность организационно-методических форм, методов, упражнений, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, формирование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.

Микроцикл — малый цикл тренировки продолжительностью от двух до десяти дней.

Моделирование — разработка модели-образца отдельного двигательного действия спортсмена, тактики игры в атаке и обороне, тренировочного процесса и др.

Модель — схематическое, часто упрощенное представление устройства, объекта или процессов.

Н

Норма в спортивной метрологии — граничная величина результата теста, на основе которой производится классификация спортсменов.

О

Обводка — комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в игровом эпизоде. Применяется с целью обострения игры, создания численного превосходства в игре и на отдельных участках хоккейного поля. Различают длинную, короткую и силовую обводки.

Отбор в хоккее — 1) начальный отбор в детско-юношеские спортивные школы — это комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность детей к хоккею, выявить талант, задатки, одаренность; 2) отбор в команду, который осуществляется на основе спортивных результатов, с учетом их стабильности и данных комплексных обследований.

П

Передача шайбы — важный технико-тактический прием, направленный на организацию взаимодействий в команде в рамках определенных тактических построениях в атаке.

Перетренированность — патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением работоспособности и психической депрессией.

Переутомление — состояние организма, характеризующееся увеличением продолжительности восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прессинг — система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю.

Профилактика травм — предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств и проведения восстановительных мероприятий.

Т

Техника — совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного осуществления игровой деятельности.

Толерантность — терпимость к различным мнениям, воздействиям неблагоприятных эмоциональных факторов, в том числе связанных с соревновательной борьбой.

Тонус — степень активности жизнедеятельности.

Тренажер — устройство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса.

Тренировка — педагогический процесс, направленный на воспитание физических и психических качеств, формирование двигательных навыков. Является составной частью процесса подготовки хоккеиста.

Тренируемость — способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

Тест — это измерение (или испытание) стандартной формы, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

У

Углеводы — органические соединения, которые являются основными источниками энергии при выполнении физической и умственной работы.

Управление — сложная форма интеллектуальной деятельности, определяющая стратегию развития, рост

спортивных результатов.

Ф

Физическое развитие — это процесс становления и измерения морфофункциональных свойств и способностей в процессе индивидуальной жизни человека.

5.5 Предметный указатель

А

Автоматизм 284
Адаптация 39, 123, 124, 284
Амплитуда движения..... 131, 133
Амбидекстрия 284
Антиципация..... 284
Апперцепция..... 284
Антидопинговые правила..... 45, 102, 103, 222

Б

Борьба 131, 134, 156
Биоритм 57
Быстрота..... 125, 154, 217

В

Вратарь..... 95, 113, 203, 260
Внимание 91, 127, 148, 284
Выносливость 64, 124, 132, 194, 284, 285
Восприятие 284, 285

Г

Гибкость 63, 125, 154, 285

Д

Двигательное умение..... 124

Двигательный навык..... 95, 124, 126
Дисциплина игровая 285
Допинг..... 13, 102, 219, 248

Е

Единый календарный план 28, 41

З

Защитник 77, 95, 113, 121

И, Й

Индивидуализация 30, 80, 285
Игры:
- контрольные 39, 107, 112
- отборочные..... 40, 107, 112
- основные 107, 112

К

Координация 124, 127, 215, 285
Контроль в педагогике..... 84, 108
КХЛ 72, 76
Контроль..... 30, 35, 51, 60, 220, 224

М

Методика..... 286
Модель 286
Метод..... 53, 55, 91, 120, 153
МПК..... 66, 69
Мероприятия: 82
- восстановительные 82
- медико-биологические..... 59
Материально-техническая база 114

Н

Научно-методическое обеспечение:..... 101
- физического развития 101
- двигательной подготовленности 101
- функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 101
- дыхательной системы..... 101
- нервной системы 101
- психоэмоциональной сферы хоккеистов 101
- вариационная пульсометрия 101
- тензометрия 101
- калиперометрия 101
- видеоанализ 101
- мониторинг физического состояния 101
- амплуа 101
- антидопинговое обеспечение..... 101
- генетическая предрасположенность..... 101

Н
Норма 286
Нагрузка 49, 56, 99, 231
НППХ 14, 19, 91, 246
Нагрузки:
- тренировочные 16, 49, 111
- соревновательные 16, 49, 83
Нападающий 95, 113
О
Обучение 51, 83, 92, 109
Оборудование 114, 149
Объяснение 226
ОФП 98, 124
Отбор 28, 120, 286
Р
Работоспособность 62, 69, 233, 234
С
Сила 66, 124
Способности 15, 30, 55, 93, 285
Спортивный отбор 30, 120
Скоростные способности 195, 286
СФП 98, 124
Структура тренировочного процесса 34, 48
Спортивные результаты 83, 123, 151
Спортивная подготовка 23, 25, 46, 96, 129
Спортивный инвентарь 114, 115
Спортивные соревнования 31, 89, 112
Соревновательная деятельность 39, 40, 112

Т
Тренер 118, 124, 148
Техника в хоккее 285
Тест 84, 114, 249
Тренировка 58, 285
Технический прием 126
Техническое мастерство 128, 129
Тренировочные мероприятия 32, 35, 89, 99
Тренировочный процесс 32, 38, 256
Тестирование 84
Тренировочные занятия: 57, 246
- формы организации 123
- средства 123
- методы 123
У
Упражнения: 250
- общей физической подготовки 250
- специальной физической подготовки 250
- технической подготовки 250
- теоретической подготовки 250
Ф
Физическое развитие 64, 66, 287
ФХР 18, 41, 42, 289
Физические качества: 285
- быстрота 285
- сила 285
- выносливость 285
- координация 285
- гибкость 285
Ц
ЦНС 65, 66, 91, 289
Ч
ЧСС 16, 63, 66, 285
Э
Этапы: 154
- этап начальной подготовки 154
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 176
- высшего спортивного мастерства 198
- совершенствования спортивного мастерства 190

5.6 Список сокращений

ЦНС – центральная нервная система;

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ФХР – Федерация хоккея России;

NHL – National Hockey League – Национальная хоккейная лига;

IIFH – International Ice Hockey Federation – Международная федерация хоккея на льду.

5.7 Приложения

Приложение 1 — Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О._____ Дата и место рождения_____

Год, месяц начала занятия спортом_____, избранным видом спорта_____

Спортивная школа (организация)_____ Страна, город_____

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическое развитие						Заключение
		Рост, см	Масса тела, кг	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МСК		
						мл/мин.	мл/мин./кг	
Исходные данные при зачислении в спортивную школу (организацию)								
Этап начальной подготовки								
1-й год обучения								
2-й год обучения								
3-й год обучения								
Этап спортивной специализации								
1-й год обучения								
2-й год обучения								
3-й год обучения								
4-й год обучения								
Этап совершенствования спортивного мастерства								
1-й год обучения								
2-й год обучения								
Этап высшего спортивного мастерства								
1-й год обучения								

Приложение 2 — Индивидуальная карта спортсмена

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая				Специальная			Количество		
		Бег на 30 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3х10м, с	Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во повторений	Бег на 30 м	Челночный бег 3х54 м, с	Малая «восьмерка», с	трениров. дней/ занятий	соревноват. дней/ занятий	
Исходные данные при зачислении в спортивную школу (организацию)											
Этап начальной подготовки											
1-й год обучения											
2-й год обучения											
3-й год обучения											
Этап спортивной специализации											
1-й год обучения											
2-й год обучения											
3-й год обучения											
4-й год обучения											
Этап совершенствования спортивного мастерства											
1-й год обучения											
2-й год обучения											
Этап высшего спортивного мастерства											
1-й год обучения											

Приложение 3 — Гликемический индекс и пищевая ценность овощей

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Петрушка, базилик	5	49	3,7	0,4	8	5
Укроп	15	31	2,5	0,5	4,1	5
Салат листовой	10	17	1,5	0,2	2,3	5
Помидоры свежие	10	23	1,1	0,2	3,8	5
Огурцы свежие	20	13	0,6	0,1	1,8	5
Лук репчатый сырой	10	48	1,4	-	10,4	5
Шпинат	15	22	2,9	0,3	2	5
Спаржа	15	21	1,9	0,1	3,2	5
Брокколи	10	27	3	0,4	4	5
Редис	15	20	1,2	0,1	3,4	5
Капуста свежая	10	25	2	-	4,3	5
Капуста квашеная	15	17	1,8	0,1	2,2	5
Капуста тушеная	15	75	2	3	9,6	5
Цветная капуста тушеная	15	29	1,8	0,3	4	5
Брюссельская капуста	15	43	4,8	-	5,9	5
Лук-порей	15	33	2	-	6,5	5
Грибы соленые	10	29	3,7	1,7	1,1	5
Перец зеленый	10	26	1,3	-	5,3	5
Перец красный	15	31	1,3	0,3	5,9	5
Чеснок	30	46	6,5	-	5,2	5
Морковь сырая	35	35	1,3	0,1	7,2	5
Зеленый горошек свежий	40	72	5	0,2	12,8	4
Чечевица отварная	25	128	10,3	0,4	20,3	4
Фасоль вареная	40	127	9,6	0,5	0,2	4
Рагу овощное	55	99	2,1	4,8	7,1	3
Баклажанная икра	40	146	1,7	13,3	5,1	3
Кабачковая икра	75	83	1,3	4,8	8,1	3
Свекла отварная	64	54	1,9	0,1	10,8	3
Тыква запеченная	75	23	1,1	0,1	4,4	3
Кабачки жареные	75	104	1,3	6	10,3	2
Цветная капуста жареная	35	120	3	10	5,7	2
Оливки зеленые	15	125	1,4	12,7	1,3	2
Кукуруза отварная	70	123	4,1	2,3	22,5	2
Маслины черные	15	361	2,2	32	8,7	1
Картофель вареный	65	75	2	0,4	15,8	1
Картофельное пюре	90	92	2,1	3,3	13,7	1
Картофель фри	95	266	3,8	15,1	29	1
Картофель жареный	95	184	2,8	9,5	22	1
Картофельные чипсы	85	538	2,2	37,6	49,3	1

Приложение 4 — Гликемический индекс и пищевая ценность фруктов и ягод

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Лимон	20	33	0,9	0,1	3	5
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5	5
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3	5
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8	5
Ежевика	25	31	2	-	4,4	5
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3	5
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4	5
Голубика	42	34	1	0,1	7,7	5
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3	5
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3	5
Алыча	25	27	0,2	-	6,4	5
Брусника	25	43	0,7	0,5	8	5
Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9	5
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5	5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5	5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6	5
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3	5
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3	5
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3	4
Гранат	35	52	0,9	-	11,2	4
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8	4
Клюква	45	26	0,5	-	3,8	4
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5	4
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5	4
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6	4
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1	3
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1	3
Хурма	55	55	0,5	-	13,2	2
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5	2
Дыня	60	39	0,6	-	9,1	2
Бананы	60	91	1,5	0,1	21	2
Виноград	40	64	0,6	0,2	16	2
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6	1
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8	1
Изюм	65	271	1,8	-	66	1
Чернослив	25	242	2,3	-	58,4	1
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9	1
Курага	30	240	5,2	-	55	1
Финики	146	306	2	0,5	72,3	1

Приложение 5 — Гликемический индекс и пищевая ценность зерновых продуктов и изделий из муки

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Клетчатка пищевая	30	205	17	3,9	14	5
Соевая мука обезжиренная	15	291	48,9	1	21,7	5
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5	4
Овсяные хлопья сырые	40	305	11	6,2	50	4
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2	4
Овсяная каша на воде	66	49	1,5	1,1	9	3
Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8	3
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36	3
Макароны из муки грубого помола	38	113	4,7	0,9	23,2	3
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9	3
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5	3
Хлеб "Бородинский"	45	202	6,8	1,3	40,7	3
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29	3
Овсяная каша молочная	60	116	4,8	5,1	13,7	3
Макароны из твердых сортов пшеницы	50	140	5,5	1,1	27	2
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3	2
Рисовая каша молочная	70	101	2,9	1,4	18	2
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4	2
Вареники с творогом	60	170	10,9	1	36,4	2
Пельмени	60	252	14	6,3	37	2
Пшенная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1	1
Рисовая каша на воде	80	107	2,4	0,4	63,5	1
Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3	1
Вареники с картофелем	66	234	6	3,6	42	1
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7	1
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6	1
Макароны высший сорт	85	344	12,8	0,4	70	1
Мюсли	80	352	11,3	13,4	67,1	1
Пирожок печеный с луком и яйцом	88	204	6,1	3,7	36,7	1
Пирожок жареный с повидлом	88	289	4,7	8,8	47,8	1
Сухарики	74	360	11,5	2	74	1
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1	1
Булочка сдобная	88	292	7,5	4,9	54,7	1
Булочка для хот-дога	92	287	8,7	3,1	59	1
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1	1
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80	1
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2	1
Хлеб белый (батон)	136	369	7,4	7,6	68,1	1
Вафли	80	545	2,9	32,6	61,6	1
Печенье, пирожные, торты	100	520	4	25	70	1

Приложение 6 — Гликемический индекс и пищевая ценность молочных продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7	5
Творог нежирный	30	88	18	1	1,2	5
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8	5
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8	5
Йогурт 1,5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5	5
Сыр тофу	15	73	8,1	4,2	0,6	5
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8	4
Творог 9% жирности	30	185	14	9	2	3
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7	3
Брынза	-	260	17,9	20,1	-	2
Сыр фета	56	243	11	21	2,5	2
Творожная масса	45	340	7	23	10	1
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6	1
Сыр сулугуни	-	285	19,5	22	-	1
Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8	1
Сыры твердые	-	360	23	30	-	1
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7	1
Сметана 20% жирности	56	204	2,8	20	3,2	1
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7	1
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56	1

Приложение 7 — Гликемический индекс и пищевая ценность рыбы и морепродуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Треска отварная	-	76	17	0,7	-	5
Щука отварная	-	78	18	0,5	-	5
Крабы отварные	-	85	18,7	1,1	-	5
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3	5
Хек отварной	-	86	16,6	2,2	-	5
Форель отварная	-	89	15,5	3	-	5
Креветки	-	95	20	1,8	-	5
Устрицы отварные	-	95	14	3	-	5
Тунец в собственном соку	-	96	21	1	-	5
Судак	-	97	21,3	1,3	-	5
Камбала	-	105	18,2	2,3	-	5
Кальмары отварные	-	140	30,4	2,2	-	5
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1	5
Кефаль отварная	-	115	19	4,3	-	4
Икра минтая	-	131	28,4	1,9	-	4
Белуга	-	131	23,8	4	-	4
Сельдь	-	140	15,5	8,7	-	3
Копченая треска	-	111	23,3	0,9	-	3
Горбуша горячего копчения	-	161	23,2	7,6	-	3
Окунь жареный	-	158	19	8,9	-	3
Карп жареный	-	196	18,3	11,6	-	3
Сардина отварная	-	178	20	10,8	-	3
Семга отварная	-	210	16,3	15	-	2
Икра красная	-	261	31,6	13,8	-	2
Скумбрия холодного копчения	-	151	23,4	6,4	-	2
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1	2
Угорь копченый	-	363	17,7	32,4	-	1
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5	1
Печень трески	-	613	4,2	65,7	-	1
Сардина в масле	-	249	17,9	19,7	-	1
Скумбрия в масле	-	278	13,1	25,1	-	1
Сайра в масле	-	283	18,3	23,3	-	1
Шпроты в масле	-	363	17,4	32,4	-	1

Приложение 8 — Гликемический индекс и пищевая ценность мясных продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Куриная грудка отварная	-	137	29,8	1,8	-	5
Телятина отварная	-	134	27,8	3,1	-	5
Индейка отварная	-	195	23,7	10,4	-	4
Говядина нежирная отварная	-	175	25,7	8,1	-	4
Кролик жареный	-	212	28,7	10,8	-	4
Почки тушеные	-	156	26,1	5,8	-	4
Говяжья печень жареная	50	199	22,9	10,2	3,9	4
Говяжий язык отварной	-	231	23,9	15	-	4
Говяжьи мозги	-	124	11,7	8,6	-	3
Курица жареная	-	262	31,2	15,3	-	3
Свинина на гриле	-	280	19,9	22	-	3
Баранина отварная	-	293	21,9	22,6	-	3
Бефстроганов	56	207	16,6	13,1	5,7	2
Котлеты из свинины	50	262	11,7	19,6	9,6	2
Сосиски	28	266	10,4	24	1,6	1
Колбаса вареная	34	300	12	28	3	1
Гусь	-	319	29,3	22,4	-	1
Баранина	-	300	24	25	-	1
Утка жареная	-	407	23,2	34,8	-	1
Свинина жареная	-	407	17,7	37,4	-	1

Приложение 9 — Гликемический индекс и пищевая ценность жиров, масел и соусов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Соевый соус	20	12	2	-	1	5
Кетчуп	15	90	2,1	-	14,9	4
Горчица	35	143	9,9	12,7	5,3	3
Оливковое масло	-	898	-	99,8	-	3
Растительное масло	-	899	-	99,9	-	3
Майонез	60	621	0,3	67	2,6	2
Сливочное масло	51	748	0,4	82,5	0,8	2
Маргарин	55	743	0,2	82	2,1	1
Сало свиное	-	841	1,4	90	-	1

Приложение 10 — Гликемический индекс и пищевая ценность напитков

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Вода чистая негазированная	-	-	-	-	-	5
Чай зеленый (без сахара)	-	0,1	-	-	-	5
Сок томатный	15	18	1	-	3,5	4
Сок морковный	40	28	1,1	0,1	5,8	3
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	33	0,3	-	8	3
Сок яблочный (без сахара)	40	44	0,5	-	9,1	3
Сок апельсиновый (без сахара)	40	54	0,7	-	12,8	3
Сок ананасовый (без сахара)	46	53	0,4	-	13,4	3
Сок виноградный (без сахара)	48	56,4	0,3	-	13,8	3
Вино красное сухое	44	68	0,2	-	0,3	3
Вино белое сухое	44	66	0,1	-	0,6	2
Квас	30	20,8	0,2	-	5	2
Кофе натуральный (без сахара)	52	1	0,1	0,1	-	2
Какао на молоке (без сахара)	40	67	3,2	3,8	5,1	2
Сок в упаковке	70	54	0,7	-	12,8	2
Компот из фруктов (без сахара)	60	60	0,8	-	14,2	2
Десертное вино	30	150	0,2	-	20	1
Кофе молотый	42	58	0,7	1	11,2	1
Газированные напитки	74	48	-	-	11,7	1
Пиво	110	42	0,3	-	4,6	1
Шампанское сухое	46	88	0,2	-	5	1
Джин с тоником	-	63	0,2	-	0,2	1
Ликер	30	322	-	-	45	1
Водка	-	233	-	-	0,1	1
Коньяк	-	239	-	-	1,5	1

Приложение 11 — Гликемический индекс и пищевая ценность прочих продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100 г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Белок одного яйца	48	17	3,6	-	0,4	5
Яйцо (1 шт.)	48	76	6,3	5,2	0,7	4
Желток одного яйца	50	59	2,7	5,2	0,3	1
Грецкие орехи	15	710	15,6	65,2	15,2	2
Фундук	15	706	16,1	66,9	9,9	2
Миндаль	25	648	18,6	57,7	13,6	2
Фисташки	15	577	21	50	10,8	2
Арахис	20	612	20,9	45,2	10,8	2
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4	2
Семечки тыквенные	25	600	28	46,7	15,7	2
Кокосовый орех	45	380	3,4	33,5	29,5	2
Шоколад темный	22	539	6,2	35,4	48,2	2
Мед	90	314	0,8	-	80,3	2
Варенье	70	271	0,3	0,3	70,9	1
Шоколад молочный	70	550	5	34,7	52,4	1
Шоколадный батончик	70	500	4	25	69	1
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6	1
Карамель, леденцы	80	375	-	0,1	97	1
Мармелад	30	306	0,4	0,1	76	1
Сахар	70	374	-	-	99,8	1
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6	1
Шаверма в лаваше (1 шт.)	70	628	24,8	29	64	1
Гамбургер (1 шт.)	103	486	25,8	26,2	36,7	1
Хот-дог (1 шт.)	90	724	17	36	79	1

Приложение 12 — Бланк оценки технико-тактических действий хоккеиста

Выходы на лед / Показатели	1	2	3	4	5	6	7
Бросок кистевой							
Бросок-удар							
Добивание							
Прием шайбы							
Ведение шайбы							
Передача							
Вбрасывание							
Отбор шайбы клюшкой							
Отбор шайбы с помощью силового приема							
Ловля шайбы на себя							
Обводка							
Помехи вратарю							
Столкновение в борьбе у борта							

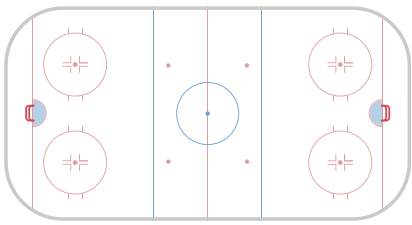


Приложение 13 — Организация контратаки

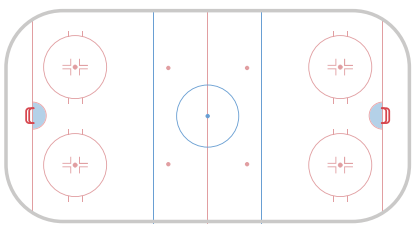
Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Передачей		Индивидуально		Всего
+	–	+	–	

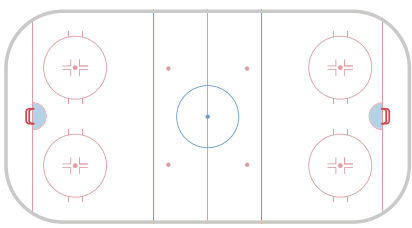
I период



II период



III период



Всего

Наблюдатель: _____

Приложение 14 — Выход из зоны защиты

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Игрок №, фамилия, имя	Индивидуально			Передачей			Выбрасыванием		
	вышел из зоны	потерял шайбу	контратака соперника	вышел из зоны	потерял шайбу	контратака соперника	вышел из зоны	потерял шайбу	контратака соперника

Наблюдатель: _____

Приложение 15 — Вход в зону нападения

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Игрок №, фамилия, имя	Индивидуально			Передачей			Выбрасыванием		
	вошел в зону	потерял шайбу	контратака соперника	вошел в зону	потерял шайбу	контратака соперника	вошел в зону	потерял шайбу	контратака соперника

Наблюдатель: _____

Приложение 16 — Показатели игровой деятельности

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Период: _____ Звено: _____

№ выходов на поле		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Атаки		Потеря шайбы при		
Время выхода на поле												всего	эффек-тивных	обводке	передаче	
Атаки	с ходу															
	с розыгры-ша															
Броски по воротам	при атаке с розыгры-ша											всего	голы	вратарь	игрок	мимо
	при атаке с ходу															
Добивания, помехи																
Состав звена команды А												Атаки		Потеря шайбы при		
Состав звена команды Б												всего	эффек-тивных	обводке	передаче	
Атаки	с ходу															
	с розыгрыша															
Броски по воротам	при атаке с розыгрыша											всего	голы	вратарь	игрок	мимо
	при атаке с ходу															
Добивания, помехи																
Время ухода с поля																
Чистое время игры																

Приложение 17 — Некоторые показатели игровой деятельности хоккеистов

Команды _____ во встрече команд _____

Состав пятерок: А _____, Б _____, В _____, Г _____ Дата: _____

Периоды или пятерки / Показатели						
Атаки	Общее количество атак Количество эффективных атак Количество атак с ходу Срыв атак в единоборстве Срыв атак при передачах Количество позиционных атак Количество позиционных эффективных атак Срыв атак в единоборстве Срыв атак при передачах					
Броски	Общее количество бросков					
	Голы					
	броски	в атаках с ходу				
		в позиционных атаках				
		в численном большинстве				
	броски	отбитые вратарем				
		принятые игроком на себя				
		мимо ворот				
	Количество добиваний шайбы					
	Количество помех вратарю					
Производные данные	Эффективность	действий в атаке				
		действий в обороне				
		в атаках с ходу				
		в позиционных атаках				
	Количество атак с ходу (%)					
	Результативность, %	атак с ходу				
		позиционных атак				
		бросков по воротам*				
		точных бросков**				
	Броски мимо ворот (%)					
	Добивания шайбы (%)					
	Помехи вратарю (%)					
	Прием шайбы на себя (%)					
	Надежность вратаря					
	Напряженность матча					

* От общего количества бросков

**От числа бросков в створ ворот

Приложение 18 — Соотношение сил в атаке

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

		I период						II период						III период						Всего за матч					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Звено А	1 против																								
	2 против																								
	3 против																								
Звено Б	1 против																								
	2 против																								
	3 против																								
Звено В	1 против																								
	2 против																								
	3 против																								
Звено Г	1 против																								
	2 против																								
	3 против																								

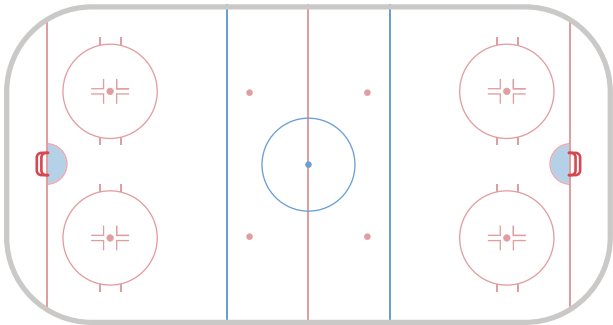
Игровые моменты	1-0	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-0	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3-0	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
Количество случаев																		
В процентах																		

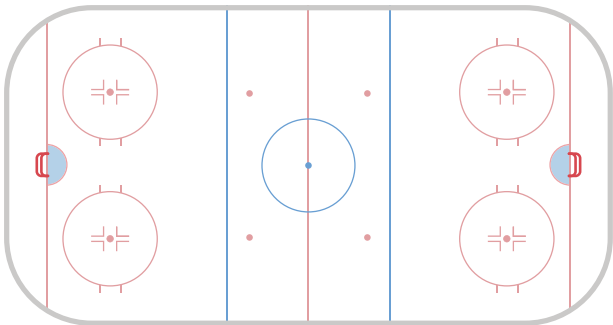
Приложение 19 — Передача шайбы

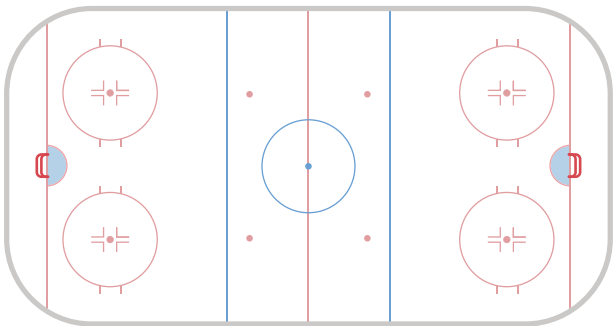
Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

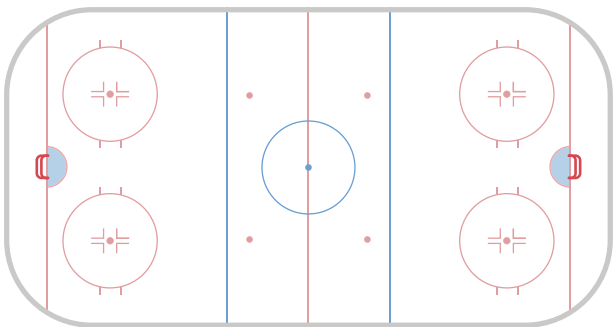
Период: _____

Место и направление передач









Короткие	Средние	Длинные	Всего

Приложение 20 — Временные режимы игры

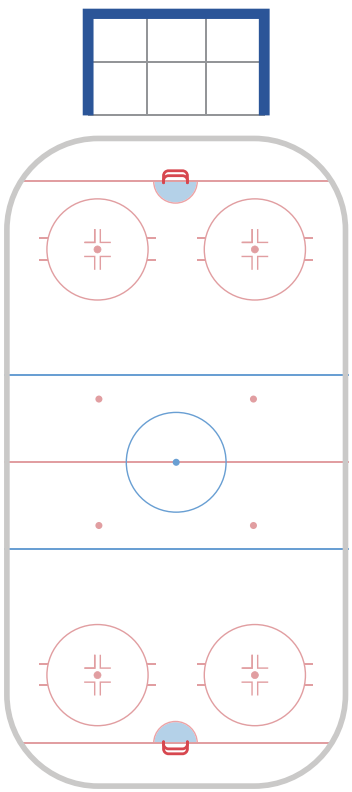
Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Звенья, пятерки (№ игроков)	Начало смены	Конец игрового отрезка	Пауза	Конец игрового отрезка	Пауза	Конец игрового отрезка	Пауза	Конец игрового отрезка	Пауза	Конец игрового отрезка	Пауза	Конец игрового отрезка	Чистое время игры в смене (с)	Время отдыха между сменами

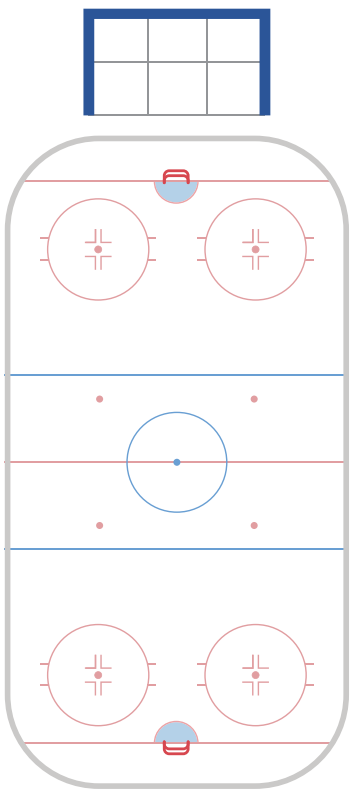
Приложение 21 — Показатели игровой деятельности вратарей

Матч: _____ Дата: _____

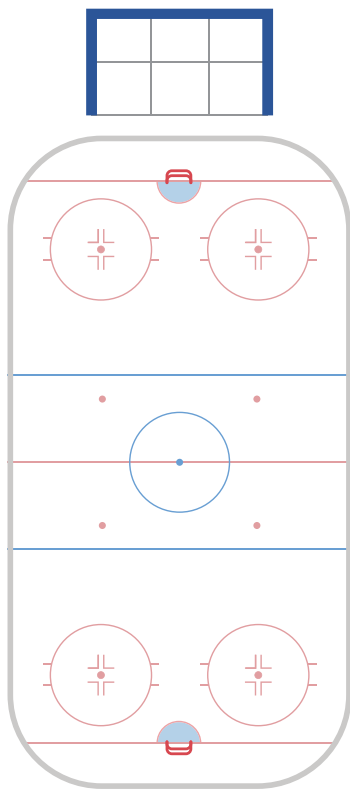
Команда А



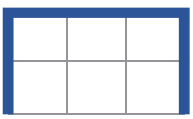
Команда Б



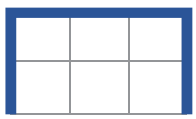
Команда А



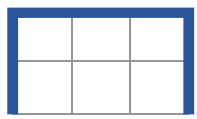
Команда Б



Команда А



Команда Б



Периоды	Команды	Поймал	Шайба отбита									Падения	Выход из ворот	Голы	Всего отражено бросков	Надежность вратаря
			ногами			клюшкой			руками и туловищем							
			вправо	вперед	влево	вправо	вперед	влево	вправо	вперед	влево					
I	Команда А															
	Команда Б															
II	Команда А															
	Команда Б															
III	Команда А															
	Команда Б															
Всего																

Наблюдатель: _____

Приложение 22 — Показатели игровой деятельности защитников

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

№ игроков							
Фамилия, имя							
Разрушение атаки противника							
Принял шайбу на себя							
Силовые единоборства	+						
	–						
Подбор шайбы							
Передачи шайбы	+						
	–						
Организация атаки	передачей						
	самостоятельным выходом						
Подключение к атаке							
Голевая передача							
Бросок по воротам							
Голы							
Провал в зоне нападения							
Играл в момент, когда шайбу	забросили						
	пропустили						

Наблюдатель: _____

Приложение 23 — Показатели игровой деятельности нападающих

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

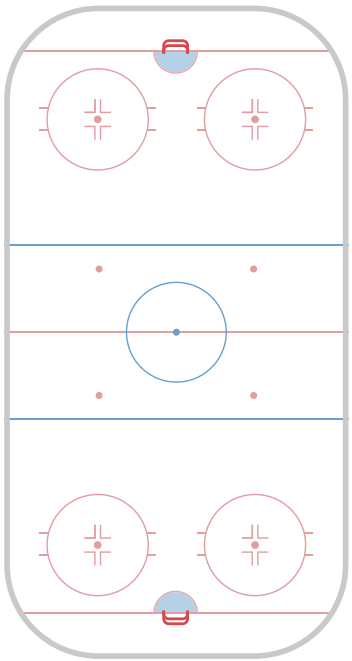
№ игроков								
Фамилия, имя								
Характеристика	Атаки с хода	равные силы						
		в большинстве						
		в меньшинстве						
	Позиционные атаки							
Передачи шайбы		+						
		-						
Обводка		+						
		-						
Голевые передачи								
Броски по воротам								
Голы								
Добивания								
Помехи вратарю								
Подбор шайбы								
Действия нападающего в обороне	Отбор шайбы	+						
		-						
	Силовые единоборства	+						
		-						
Подбор шайбы								
Потери шайбы в зоне защиты								
Несвоевременный возврат								
Играл в момент, когда шайбу		забросили						
		пропустили						

Наблюдатель: _____

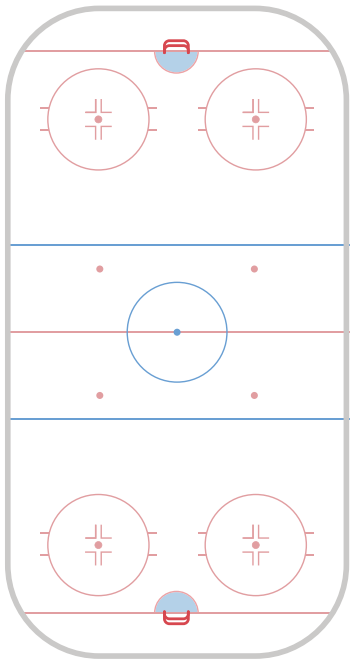
Приложение 24 — Броски, помехи, добивания

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

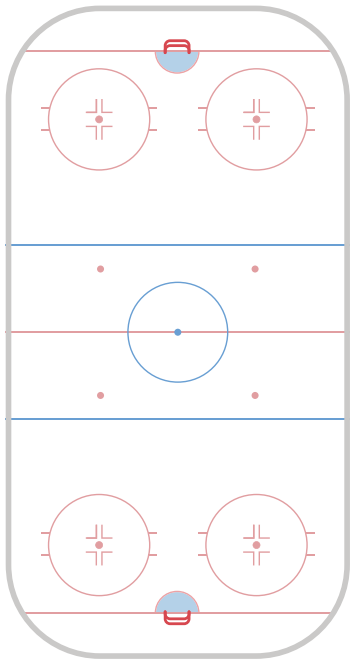
I период



II период



II период

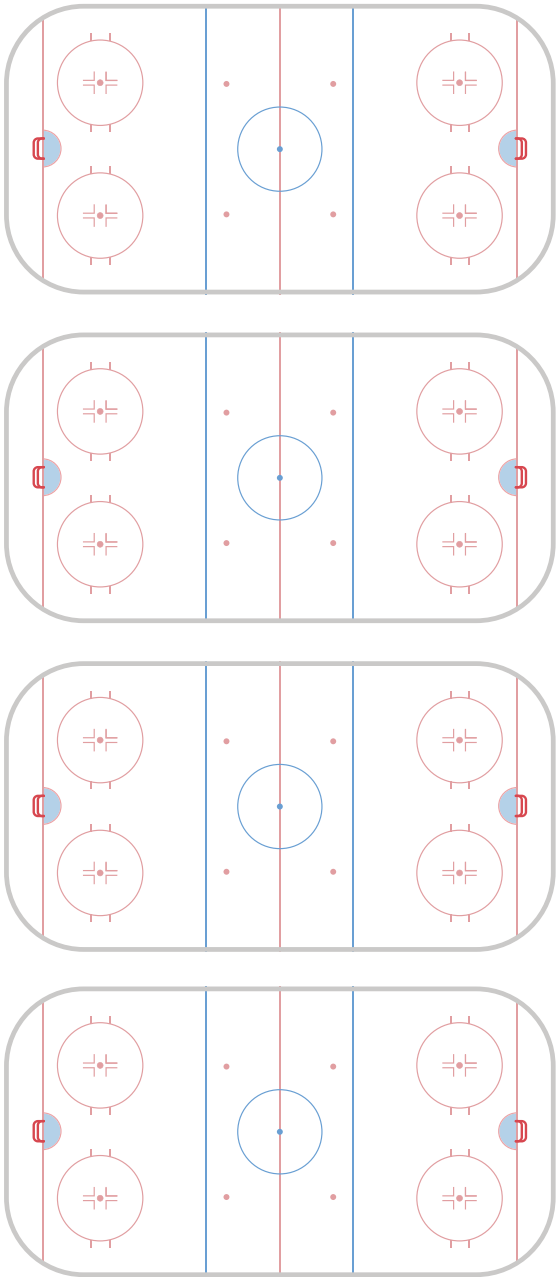


№ игроков	Фамилия, имя	Броски					Помехи		Добивания	
		гол	мимо	вратарь	игрок	всего	своевременные	несвоевременные	эффективные	неэффективные

Наблюдатель: _____

Приложение 25 — Силовые приемы

Матч: _____ Дата: _____

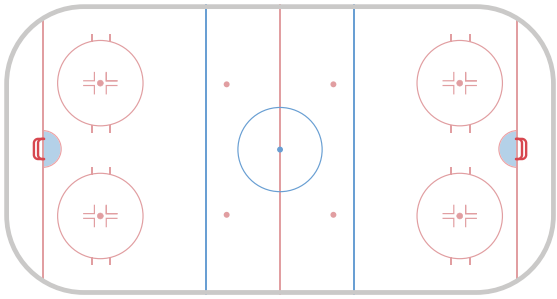


№ игроков		Время игры	Остановка соперника	Толчки			Прижимание шайбы	Нарушение правил
Команды								
А	Б			грудью	бедром	плечом		

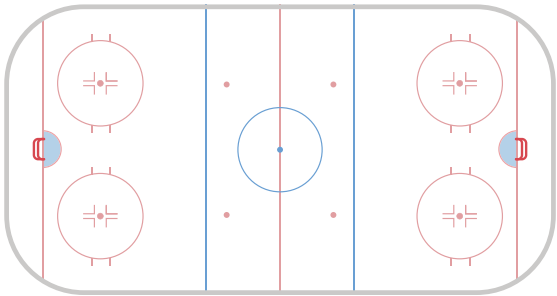
Приложение 26 — Силовые приемы

Матч: _____ Дата: _____

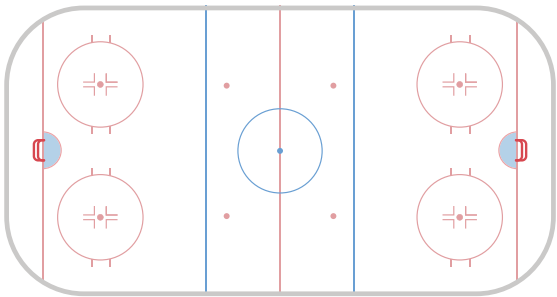
I период



II период



III период



Команда А			Команда Б		
№ игроков	Способ	Оценка	№ игроков	Способ	Оценка

Наблюдатель: _____

Приложение 27 — Вбрасывание

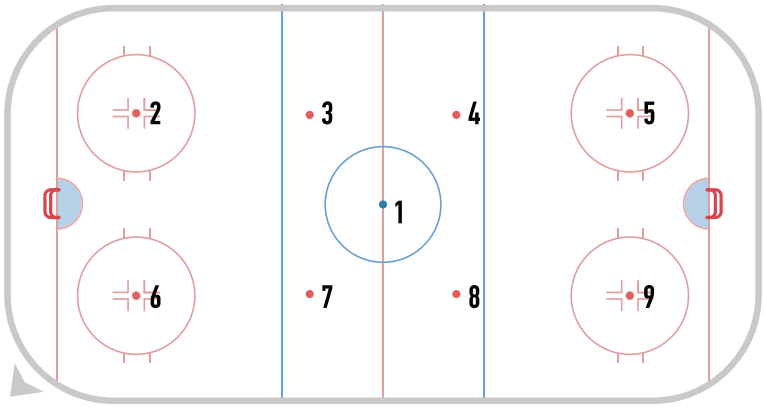
Матч: _____ Дата: _____

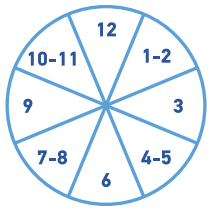
Звенья команд	№ игро-ков	Вбрасывание в зоне защиты				Вбрасывание в средней зоне				Вбрасывание в зоне нападения				Всего
		+ +	+ –	– +	– –	+ +	+ –	– +	– –	+ +	+ –	– +	– –	
А														
Б														
В														
Г														
Д														
А														
Б														
В														
Г														
Д														

Наблюдатель: _____

Приложение 28 — Вбрасывание шайбы

Матч: _____ Дата: _____





№ п/п	Точка вбрасывания	Номера игроков		Манера хвата		Результат вбрасывания					Зона выхода шайбы	Примечание
		Команда А	Команда Б	Команда А	Команда Б	++	+-	-+	– -	спорный		

Манера хвата:
о — обычный хват
с — хват сверху

Наблюдатель: _____

Приложение 29 — Двигательная активность

Матч: _____ Команда: _____ Дата: _____

Фамилия, имя, № игрока	Бег с максимальной скоростью, с	Бег со средней скоростью, с	Прокат, с	Сумма		
				макс.	сред.	прокат