

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Замурий Нина Владимировна  
 Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе  
 Дата подписания: 05.06.2020 11:09:49  
 Уникальный программный ключ:  
 d51a610db724b206c742aad9124f082f100683a8

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «Хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование умения соблюдения режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение антидопинговых правила и формирование умений соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- выполнение требований к уровню спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «второй спортивный разряд»

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

<p><b>Вид подготовки:</b>  <b>общая физическая подготовка</b></p>	<p>Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.</p>
<p><b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b></p>	<p>Общие задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;</li> <li>– приобрести общую выносливость;</li> <li>– повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;</li> <li>– улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;</li> <li>– научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться</li> </ul>
<b>Вид подготовки: специальная физическая подготовка</b>	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	Задачи специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена.</li> <li>– Закрепление и экологизация техники движений.</li> </ul> Совершенствование других компонентов подготовленности.
<b>Вид подготовки: техническая подготовка</b>	Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени. Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: <ul style="list-style-type: none"> <li>– достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея;</li> <li>– усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов;</li> <li>– повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;</li> </ul> совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.
<b>Вид подготовки: тактическая подготовка</b>	Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану.

	Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;</li> <li>• Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов;</li> <li>• Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций</li> </ul> <p>Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</p>

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнение план индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

<b>Вид подготовки: общая физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b>	Общие задачи; <ul style="list-style-type: none"> <li>• достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;</li> <li>• развивать общую выносливость;</li> <li>• повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;</li> <li>• увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;</li> <li>• улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, развивать умение координировать простые и сложные движения;</li> <li>• научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться</li> </ul>
<b>Вид подготовки: специальная физическая подготовка</b>	Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	Задачи специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в деятельности организма спортсмена.</li> <li>– Закрепление техники движений.</li> </ul> Совершенствование других компонентов подготовленности.
<b>Вид подготовки: техническая подготовка</b>	Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы многолетней подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.
<b>Задачи вида подготовки,</b>	Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и

<b>решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка на тренировочном этапе проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие. В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках.
<b>Вид подготовки: тактическая подготовка</b>	В тренировочном процессе тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени. В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b>	К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие: – Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий; – Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов; – Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

– демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

– достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

<b>Вид подготовки: общая физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.
<b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки</b>	Общие задачи; – достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; – повысить общую выносливость; – повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; – увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; – улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; – научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); – индивидуальное развитие сильных качеств вратаря; • воспитание общих физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;
<b>Вид подготовки: специальная физическая подготовка</b>	СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств. СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях.

<p><b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b></p>	<p>Задачи специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта.</li> <li>– Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена.</li> <li>– Закрепление и экологизация техники движений.</li> <li>– Совершенствование других компонентов подготовленности.</li> </ul> <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальное построение тренировочного процесса в зависимости от анализа соревновательной деятельности; воспитание специальных физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;</li> </ul>
<p><b>Вид подготовки: техническая подготовка</b></p>	<p>Техника хоккеиста оценивается по умению использовать своих навыки, выполняя различные полезные действия на хоккейной площадке в ограниченный отрезок времени.</p> <p>Техника хоккеиста — это совокупность применения хоккейных приемов, необходимых для игры в хоккей</p> <p>Хоккеист должен иметь в арсенале многообразие технических хоккейных приемов. Техника хоккеиста должна быть: филигранна, эффективна, рациональна и надежна.</p>
<p><b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b></p>	<p>Тактика хоккея – это искусство ведения спортивной борьбы путём оптимальной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчинённых целесообразному плану. Рациональность тактики игры команды определяется в выборе и реализации таких принципов и способов ведения игры, которые бы позволили с наибольшей эффективностью использовать собственно технические, физические, функциональные, психические потенции и успешно противодействовать сопернику</p>
<p><b>Вид подготовки: тактическая подготовка</b></p>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;</li> <li>– Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов;</li> <li>– Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций</li> <li>– Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</li> </ul> <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;</p>
<p><b>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</b></p>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;</li> <li>– Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящий из комплексов приемов;</li> <li>– Изучение способов обороны и атаки против определённых тактических комбинаций</li> </ul> <p>Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</p>

