

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 правил 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

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

	<ul style="list-style-type: none"> – 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
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	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.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>Задачи специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена. – Закрепление и экологизация техники движений. <p>Совершенствование других компонентов подготовленности.</p>
Вид подготовки: техническая подготовка	<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>
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – достижение высокой стабильности и вариативности специализированных движений, составляющих основу техники хоккея; – усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов; – повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях; <p>совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.</p>
Вид подготовки: тактическая подготовка	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
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <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.

Вид подготовки: общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки	Общие задачи; <ul style="list-style-type: none"> • достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; • развивать 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, развивать умение координировать простые и сложные движения; • научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	Задачи специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> – Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в деятельности организма спортсмена. – Закрепление техники движений. Совершенствование других компонентов подготовленности.
Вид подготовки: техническая подготовка	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.
Задачи вида подготовки,	Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и

решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	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.
Вид подготовки: тактическая подготовка	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.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки	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.

Вид подготовки: общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в хоккее.
Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа спортивной подготовки	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;
Вид подготовки: специальная физическая подготовка	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>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</p>	<p>Задачи специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта. – Развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена. – Закрепление и экологизация техники движений. – Совершенствование других компонентов подготовленности. <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари);</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуальное построение тренировочного процесса в зависимости от анализа соревновательной деятельности; воспитание специальных физических качеств и способностей, требуемых для достижения указанных целей и задач;
<p>Вид подготовки: техническая подготовка</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>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</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>Вид подготовки: тактическая подготовка</p>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Задачи с учетом амплуа игроков (вратари); выполнение сложных комплексных технико-тактических действий;</p>
<p>Задачи вида подготовки, решаемые в рамках этапа (года) спортивной подготовки</p>	<p>К основным задачам, которые требуют решения в процессе тактической подготовки хоккеистов, необходимо отнести следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Совершенствование тактического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики</p>

