

**Міністерство молоді та спорту України
Федерація хокею України**

ПОГОДЖЕНО

Президент
Федерації хокею України



Георгій ЗУБКО

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України



Маслій БІДНИЙ

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

Навчальна програма

**для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту
(дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих
дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського
резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного
профілю із специфічними умовами навчання, шкіл
вищої спортивної майстерності)**

ВСТУП

Навчальна програма з хокею з шайбою (далі – Програма) розроблена для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (далі – СДЮСШОР), закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП), шкіл вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) з метою подальшого вдосконалення спортивної підготовки в системі дитячо-юнацького та резервного спорту на основі нових результатів тематичних наукових досліджень, узагальнення передового вітчизняного та зарубіжного досвіду. У програмі враховано особливості розвитку жіночого хокею з шайбою, зростання конкурентоспроможності хокейних команд у світі, відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Програма визначає цільову спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу в хокеї з шайбою у різних суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту. Програма розрахована на вихованців ДЮСШ, СДЮСШОР, учнів (студентів) ЗСОСП та учнів-спортсменів ШВСМ (далі – спортсмени).

Програма може бути рекомендована як програма для підготовки спортсменів з хокею з шайбою у спортивних клубах різних форм власності.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Загальна характеристика хокею з шайбою

Сучасна система підготовки спортсменів охоплює їх навчально-тренувальну та змагальну діяльність, організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення умов для досягнення високих спортивних результатів на етапах багаторічного вдосконалення.

Спортивна підготовка в хокеї з шайбою – багаторічний і цілорічний процес, всі елементи і складові якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного навчально-тренувального заняття, мікроциклу, етапу та інших складових нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх тренувальний ефект.

1.2. Мета й завдання спортивної підготовки

Головною метою системи підготовки в хокеї з шайбою є раціональний розвиток фізичних якостей та покращення здібностей на всіх етапах спортивного вдосконалення, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів на національних та міжнародних змаганнях, залучення до активних навчально-тренувальних занять хокеєм дітей та підлітків.

Багаторічна спортивна підготовка спрямована на вирішення таких завдань:

всесторонній гармонійний розвиток та виховання належних морально-вольових якостей;

формування уявлень щодо значення навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою для зміцнення здоров'я дітей та підлітків (фізичного, соціального та психічного), щодо їхнього позитивного впливу на розвиток особистості (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний);

розуміння ролі й значення навчально-тренувальних занять хокеєм з

шайбою у формуванні особистісних якостей, в активному включенні у здоровий спосіб життя, зміцненні і збереженні індивідуального здоров'я;

засвоєння техніки й тактики гри в хокеї з шайбою;

формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих результатів у хокеї з шайбою;

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у спорті;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання обумовлюють наповнюваність спортивної підготовки її основними видами: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної й інтегральної.

Раціональна побудова процесу спортивної підготовки – формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне досягнення запланованого результату у змаганнях різного рівня.

Спортивна підготовка будується з урахуванням наступності та послідовності вирішення специфічних завдань і методичної спрямованості кожного конкретного річного циклу.

1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечують готовність до змагань.

Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну, які взаємопов'язані, доповнюють та розширюють одна одну. Структура навчально-тренувального процесу характеризується відповідним співвідношенням різних видів підготовки (наприклад, фізичної та технічної); необхідним співвідношенням навантаження (наприклад, обсягу та інтенсивності); доцільною послідовністю різних ланок навчально-тренувального процесу (наприклад етапів, циклів

тощо).

Теоретична підготовка спрямована на формування у спортсменів спеціальних знань і здійснюється за рахунок різних форм та методичних прийомів: практичних навчально-тренувальних занять, бесід, обговорень, аналізу ситуацій, вивчення схем, перегляду відеозаписів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, самостійної роботи з літературою, онлайн-ресурсами тощо.

Теоретична підготовка планується для всіх груп у процесі багаторічного вдосконалення.

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, що створює її основу на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес удосконалення рухових (фізичних) якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток спортсмена, розвиток різних м'язових груп, створення надійної біомеханічної бази успішності виконання вправ із спеціальної фізичної підготовки. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є базою спеціальної спортивної підготовки та досягнення високих результатів у виді спорту.

ЗФП забезпечує вирішення завдань:

зміцнення здоров'я;

підвищення функціональних можливостей організму;

розвиток, удосконалення необхідних фізичних якостей;

усунення недоліків у фізичному розвитку;

придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;

підвищення та відновлення працездатності під час навчально-тренувальних занять і змагань;

розвиток сили, швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації рухів, точності дій, інших якостей та їх компонентів.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають

здійснюватися з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичного розвитку спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Орієнтовні загально-підготовчі вправи

Вправи для рук і плечового поясу – з різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктьових, зап'ястних суглобах. Махи, відведення і приведення, ривки назад, вбік.

Вправи для ніг – згинання і розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах; приведення, відведення і махи вперед, назад та вбік; випади з пружистими похитуваннями; обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі; присідання; стрибки з різних вихідних положень.

Вправи для шиї та тулуба – повороти, нахили, обертання голови. Нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба. З положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови. З положення сидячи упор кистями рук ззаду – піднімання ніг з виконанням перехресних рухів. З вихідного положення (основна стійка) перейти в упор сидячи, потім – в упор лежачи, зворотно – в упор сидячи та перехід у положення основної стійки.

Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей

Вправи для розвитку силових якостей – вправи з подоланням ваги власного тіла: підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній та двох ногах. Вправи з партнером: подолання його ваги та опору. Вправи з обтяженням: штангою, атлетичними дисками, гирями, гантелями, набивними м'ячами, металевими палицями, еспандерами.

Вправи з використанням тренажерних та інших пристроїв: тренажерів різної спрямованості, гімнастичної стінки, велоергометрів, канату. Вправи з інших видів спорту: регбі, боротьба, веслування, їзда на велосипеді тощо. Вправи для розвитку швидкісних якостей – вправи для розвитку швидкості

рухових реакцій (простої та складної): старту з місця і в русі, на зоровий і звуковий сигнал; гра в настільний теніс; біг на короткі дистанції (20-100 м) з максимальною швидкістю; біг з гори; виконання простих загальнорозвиваючих вправ з максимальною швидкістю; естафети, що стимулюють виконання різних рухових дій з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей – стрибки: на одній або двох ногах, через лавку чи легкоатлетичний бар'єр, у висоту, довжину; багатоскоки, п'ятиразовий та потрійний стрибки в довжину; стрибки та біг сходами у високому темпі; кросфіт тренування; загальнорозвиваючі рухи рук з невеликими навантаженнями (20-30% максимального), що виконуються з великою швидкістю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у високому темпі; метання різних спортивних снарядів: м'яча, штовхання ядра, метання шайб у обладнаних кидкових центрах; використання ковзання на «сухому» льоду; вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку координаційних здібностей – виконання відносно складних координаційних вправ різної спрямованості та частоти руху рук і ніг:

акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, в бік, перевороти, кульбіти, стійка на голові та руках. Вправи на батуті, в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонглювання футбольного м'яча ногами, головою;

рухливі ігри та вправи, спрямовані на швидку перебудову через зміну ігрових ситуацій;

вправи з ускладненням дії вестибулярного (на рівновагу), зорового та слухового аналізаторів (вправи зі зміною напрямку руху, з перешкодами, дзеркальним відображенням, оберти, вправи зі скакалкою);

вправи, спрямовані на орієнтацію в просторі та часі (зменшення/збільшення площини ігрового майданчика, вправи на визначення часу тощо).

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з великою амплітудою рухів: відведення рук, ніг, нахили, прогини, повороти, викрути, скручування без і з

невеликими навантаженнями (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, гантелями тощо); з партнером (пасивна гнучкість – більша амплітуда) та без нього (активна гнучкість).

Вправи для розвитку загальної витривалості – рівномірний чи перемінний біг 800, 1000, 3000 м;

тест Купера – 12-хвилинний біг;

тест «йо-йо»;

тренування за системою «табата»;

крос 5 км пересіченою місцевістю. Плавання та їзда на велосипеді;

спортивні ігри – футбол, гандбол, баскетбол, регбі;

Критерієм розвитку загальної витривалості є режим виконання вправ: аеробний режим з ЧСС до 160 уд. хв.

Допоміжні вправи (з використанням спортивного обладнання, рухливі ігри, естафети, спортивні ігри, елементи фітнесу, пілатесу, йоги).

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей у хокеї з шайбою, що обумовлено специфікою змагальної діяльності.

СФП має вирішувати такі завдання:

тренування відповідних груп м'язів;

розвиток спеціальних якостей: силових та швидкісно-силових, координаційних (координованості, рівноваги, довільного мислення, розслаблення, відчуття часу тощо), спеціальної (швидкісної) витривалості, швидкості, реакції.

Основні засоби СФП – спеціальні вправи, відповідні за структурою техніко-тактичним прийомам гри. Засоби містять елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, проявом якостей та діяльністю функціональних систем організму:

біг на ковзанах застосовується з метою вдосконалення техніки володіння ковзанами, розвитку спеціальних рухових якостей – швидкості, швидкісної

витривалості, придбання необхідних тактичних навичок та умінь;

спеціальні вправи на льоду;

біг на роликівих ковзанах – використовується під час літнього періоду підготовки в оптимальному обсязі;

імітаційні вправи широко використовуються в літньо-осінньому періоді як засіб спеціальної підготовки та вдосконалення техніки володіння ковзанами;

ходьба у напівприсіді – найбільш розповсюджений засіб спеціальної фізичної підготовки. В її виконанні задіяні м'язи-розгиначі нижніх кінцівок, які працюють у статичному та динамічному режимах;

різноманітні випадати;

вправи на тренажерах.

У СФП використовують:

Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості – застосовують з метою успішного ведення контактного силового єдиноборства – вправи з партнером: «півнячий бій» з виконанням поштовхів плечем, грудьми та задньою частиною стегна; поштовхи, удари плечем, у русі на ковзанах; вправа 1:1 – спортсмен у русі прагне обіграти партнера, який знаходиться в коридорі шириною 3 м.

Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг – з метою вдосконалення пересування на ковзанах у змагальній діяльності та виконання техніко-тактичних прийомів – імітація бігу на ковзанах в основній посадці спортсмена, на місці та в русі; з навантаженням на гомілковостопний суглоб; стрибова імітація в русі (з ноги на ногу), з переходом на рух у глибокому присіді та назад в основну посадку; біг на ковзанах на високій швидкості з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямі; біг на ковзанах з перестрибуванням через перешкоди поштовхами однією або двома ногами; біг на ковзанах з гумовим поясом еспандером, прикріпленим до борту хокейної коробки; старт і рух вперед з підвищенням

інтенсивності до максимальної, з веденням шайби; вправи з партнером.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, спрямовані на якісне виконання кидків, ударів і ведення шайби – махи, обертання ключкою однією і двома руками, з різним хватом кистями рук; імітація кидків шайби на тренажері з блоковим пристроєм для розвитку м'язів плечового поясу і кистей, що беруть участь у виконанні ударів і кидків шайби; вправи з кидання, передачі та зупинки шайби з навантаженням (200-400 г).

Вправи спеціальної швидкісної спрямованості, спрямовані на розвиток і вдосконалення швидкості простої та складної рухових реакцій – старту з місця і в русі на ковзанах за зоровим і звуковим сигналом; різноманітні ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника; біг на короткі дистанції (10-30 м); виконання ігрових прийомів: кидків, ударів, ведення шайби; човниковий біг з максимальною швидкістю; естафети, спрямовані на швидкісне виконання різних рухових дій з максимальною можливою швидкістю.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – виконання відносно складних координаційних вправ з різною спрямованістю й асинхронним рухом рук і ніг (під час ведення шайби та обведення в складній ігровій ситуації має місце асинхронна робота рук і ніг: руками виконують часті рухи, а ногами відносно повільні).

Акробатичні вправи – перекиди вперед, назад, у боки.

Вправи для розвитку гнучкості – загальнорозвиваючі вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначного больового відчуття; вправи на розвиток гнучкості з використанням борту хокейної коробки. З метою підвищення ефективності розвитку гнучкості можна виконувати вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера для збільшення амплітуди рухів, зменшення або збільшення суглобових кутів.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості – засоби,

методи та режими роботи, що спрямовані на вдосконалення анаеробного (гліколітичного) механізму енергозабезпечення. До основних вправ належать: човниковий біг, ігрові вправи в різних режимах: повторний біг 40 с з партнером на плечах; човниковий біг 5x54 м, тривалість бігу 42-45 с; ігрова вправа тривалістю 60 с 2:2 на обмеженій бортами ділянці хокейного майданчика; гра 3:3 на всій площині майданчика тривалістю 30-50 с.

Технічна підготовка – важлива складова системи підготовки хокеїстів, пов'язана з іншими видами підготовки, і визначає рівень спортивної майстерності спортсмена. Технічна підготовка спрямована на навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій під час виконання змагальних вправ.

Технічна підготовленість дозволяє реалізувати руховий (фізичний) потенціал у змагальній діяльності та вирішувати тактичні завдання в екстремальних умовах ігрової діяльності.

До технічних елементів та прийомів гри відносяться: основна стійка (посадка); різні варіанти руху на двох ковзанах; біг ковзаними кроками, зі зміною напрямку перехресними кроками, спиною вперед, не відриваючи ковзанів від льоду; спиною вперед, переступаючи; спиною вперед перехресними кроками; повороти дугою; вліво та вправо перехресними кроками; гальмування «напівплугом» та «плугом», поворотом; старт із місця обличчям вперед, глибокі присідання; старт з різних вихідних положень із подальшими ривками в заданих напрямках; падіння на коліна на груди, бік, в русі з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку; перекид у русі; комплекс прийомів техніки руху на ковзанах для реалізації стартової та дистанційної швидкості; вдосконалення швидкісного маневрування.

Тактична підготовка спрямована на вивчення та розробку тактичних варіантів ведення змагальної боротьби; навчання розподілу сил на змаганнях; розробку індивідуальної, групової та командної тактики ведення боротьби: дії в атаці та захисті. Одночасно з опануванням та подальшим удосконаленням

техніки виконання рухових дій вивчають тактичні варіанти гри, розвивають тактичне мислення.

До основних тактичних дій та прийомів відносять: швидкісне маневрування та вибір позиції, дистанційну опіку, контактну опіку, індивідуальні, групові та командні тактичні дії, тактику нападу і захисту, індивідуальні, групові та командні атакуючі й захисні дії.

Психологічна підготовка спрямована на формування мотивації та особистісних якостей спортсменів, міжособистісних відносин у команді та п'ятірках, розвиток здібностей, функцій і психомоторних якостей (уваги, переключення, антиципації тощо), вмінь керувати функціональним станом на тлі несприятливих внутрішніх та зовнішніх чинників.

Під час вибору засобів враховуються вікові особливості: дітям важко довго тримати концентрацію на виконанні однієї вправи. Будувати підготовку спортсменів молодшого віку необхідно з урахуванням нерівномірного розвитку їх рухових здібностей. Спостерігаються періоди зміни поведінки спортсменів. Роль тренера-викладача набуває особливого значення під час формування особистості спортсмена. Протягом цілорічної підготовки застосовуються методи, що сприяють удосконаленню моральних якостей і прийоми психічної регуляції та саморегуляції.

У процесі багаторічного вдосконалення психологічна підготовка спрямована на формування стійкої мотивації на досягнення спортивного результату та реалізації в команді, спортивно-етичне виховання, психологічну підготовку в процесі систематичних навчально-тренувальних занять. Під час навчально-тренувальних занять формуються моральні поняття, оцінки і судження, виховуються відчуття відповідальності в команді.

Психологічна підготовка здійснюється за двома напрямками: загальна і спеціальна психологічна. Загальна психологічна підготовка здійснюється цілорічно.

У процесі багаторічного вдосконалення застосовують такі напрями

психологічної підготовки:

- формування мотивації до навчально-тренувальних занять;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- управління стартовим станом.

Інтегральну підготовку розглядають як процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка передбачає вдосконалення індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму; здатності до переключення максимальної рухової діяльності та періоди відносного розслаблення для забезпечення високої працездатності.

Інтегральна підготовка дозволяє спортсмену та всій команді набувати змагальний досвід, підвищувати стійкість до змагального напруження, стабільність та надійність під час ведення змагальної боротьби на льодовому майданчику. Основний засіб інтегральної підготовки – виконання змагальних вправ у процесі навчально-тренувальної діяльності, а також безпосередньо змагальна діяльність в умовах змагань різного рівня. Застосовують і спеціальні вправи, що максимально наближені до змагань за структурою та особливостями діяльності функціональних систем. З метою підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення чи ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу має збільшуватися у разі наближення відповідальних змагань.

Орієнтовний навчальний річний план для всіх суб'єктів дитячо-

юнацького та резервного спорту наведено в таблиці 1.

Змагальна діяльність – невід'ємна частина спортивної підготовки. Змагання – об'єктивний спосіб демонстрації спортивного результату та критерій оцінки команд, а також інструмент відбору та підготовки.

Орієнтовні показники щодо кількості матчів-ігор для всіх суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту наведені в таблиці 2.

Орієнтовний навчальний річний план для всіх суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту, год

Зміст навчально-тренувальних занять	Групи підготовки											
	Початкової підготовки		Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки		Спортивного удосконалення		Висої спортивної майстерності		
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	Увесь строк		
										32 год на тиждень	36 год на тиждень	
	Клас та курс навчання у ЗСОСП											
						7-8 класи		9 клас		10-11(12) класи	1-III курси	
Теоретична підготовка	4	8	16	24	36	42	48	50	50	52	58	62
Загальна фізична підготовка	103	129	174	195	230	226	218	194	204	200	200	190
Спеціальна фізична підготовка	60	89	108	128	174	202	297	333	342	355	434	477
Технічна підготовка	127	144	194	205	231	230	307	319	324	325	374	441
Тактична підготовка	-	-	20	32	50	65	65	77	82	88	110	132
Інтегральна підготовка	-	12	40	60	80	85	89	97	102	114	118	132
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	12	18	18	20	20	26	34	36	36	42	56
Суддівська практика	-	-	-	-	-	12	22	22	24	26	30	32
Психологічна підготовка	5	8	12	16	30	42	41	50	54	58	66	88
Змагальна підготовка	-	6	26	30	45	66	81	100	106	114	120	138
Відновлювальні заходи	5	8	16	20	40	50	54	76	80	88	112	124
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1404	1456	1664	1872

Орієнтовні показники щодо кількості матчів-ігор для всіх суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту

Види змагань (ігор)	Групи підготовки												
	Початкової підготовки	Базової підготовки						Спеціалізованої підготовки		Спортивного удосконалення		Підготовки до вищої спортивної майстерності	
		Рік навчання						Спортивного удосконалення		Вищої спортивної майстерності			
	1	Більше 1 року	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	Увесь строк			
Клас та курс навчання у ЗСОСЦ										32 год на тиждень	36 год на тиждень		
Навчальні	-	6	6	2	2	2	2	2	4	6	6	8	8
Тренувальні	-		8	2	2	4	6	6	8	8		10	10
Календарні (під час змагання)	-	-	-	12	16	18	22	24	24	30		32	34
Усього:	-	6	14	16	20	24	30	34	38	44		50	52

1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Виділяють 7 етапів багаторічної підготовки (4 етапи на стадії становлення вищої спортивної майстерності (триває 8-12 років), 3 етапи на стадії розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності (триває 10-15 та більше років), що відрізняються за змістом, співвідношенням засобів підготовки, обсягом навчально-тренувальних і змагальних навантажень тощо:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки;
- 4) етап підготовки до вищих досягнень;
- 5) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 6) етап збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) етап поступового зниження досягнень.

У процесі планування багаторічного навчально-тренувального процесу має значення дотримання принципу поступовості підвищення навчально-тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на п'ятому етапі. Навчально-тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

I. Етап початкової підготовки

Завдання – зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці хокею з шайбою та техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Підготовка характеризується різнобічними способами та методами, широким застосуванням вправ із різних видів спорту (легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, вправ на координацію, гнучкість тощо). Широко застосовується ігровий метод. На цьому етапі не планують навчально-тренувальні заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, одноманітного характеру.

Рекомендовано під час вивчення техніки виду спорту орієнтуватися на широкий арсенал підготовчих вправ, уникати стабілізації техніки рухів, формування стійких рухових навичок. Технічна підготовка спрямована на формування у спортсмена різнобічної технічної бази. Такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення і поширюється на наступні два етапи базової багаторічної підготовки. Навчально-тренувальні заняття планують 2–3 рази на тиждень. Річний обсяг роботи хокеїстів на етапі початкової підготовки становить 312 годин.

На етапі початкової підготовки можливе залучення спортсменів до змагань із ЗФП, допоміжних видів спорту, а також безпосередньо з хокею з шайбою за спрощеними правилами, до змагань з елементами СФП і контрольних вправ цієї вікової групи.

II. Етап попередньої базової підготовки

Завдання – різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості, створення рухового та технічного потенціалу. Формування стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Планують різнобічну підготовку з використанням спеціальних вправ у невеликому обсязі, що в подальшому сприяє спортивному вдосконаленню в порівнянні з навчально-тренувальними процесами вузької спеціалізованої спрямованості. Спортсмен має добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ, що в подальшому забезпечить вміння користуватися різноманітними варіантами технічних прийомів та дій відповідно до умов конкретних змагань, функціонального стану організму в різних періодах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. На зазначеному етапі звертається увага на розвиток різних форм прояву швидкісних та координаційних здібностей, гнучкості.

Підвищення обсягу спеціально-підготовчих вправ призводить до швидкого

покращення результатів у підлітковому віці, але в подальшому негативно впливає на становлення спортивної майстерності.

III. Етап спеціалізованої базової підготовки

У першій половині етапу основними залишаються загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Підготовка у другій половині етапу стає більш спеціалізованою: широко застосовуються засоби для підвищення функціонального потенціалу організму без виконання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На вказаному етапі звертається увага на раціональне застосування великих обсягів роботи, спрямованих на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, у них різко підвищуються спортивні результати, тренер-викладач планує виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, з невеликою частотою рухів. До планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі навчально-тренувальні навантаження, необхідно підходити, зважаючи на особливості хокею з шайбою як виду спорту, що потребує втілення швидкісно-силової та координаційної витривалості.

IV. Етап підготовки до вищих досягнень

Завдання етапу – створення умов до досягнення найвищих результатів. Основне завдання етапу полягає у використанні засобів, що викликають активний перебіг адаптаційних процесів.

Значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Сумарні показники обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму. Характерним є планування навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями, збільшення кількості навчально-тренувальних занять у тижневих мікроциклах, різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки. Тривалість і особливості підготовки

до вищих досягнень залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності. Темпи зростання досягнень значною мірою обумовлені статтю спортсмена (табл. 3).

Визначення мети змагань та спортивного результату на різних етапах багаторічної підготовки дозволяє раціонально визначити загальну спрямованість підготовки та уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів.

Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного вдосконалення

Етап підготовки	Відповідність групи, класу	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкової підготовки	Групи початкової підготовки	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до навчально-тренувальних занять спортом, зміцнення здоров'я, навчання техніки гри в хокеї, розвиток фізичних якостей тощо
Попередньої базової підготовки	Групи базової підготовки	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різномісний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізованої базової підготовки	Групи спеціалізованої підготовки, групи спортивного удосконалення, 7-9 клас	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різномісне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовки до вищих досягнень	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності, групи вищої спортивної майстерності, 10-11 (12) клас, I-III курс	Досягнення високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону; місце в світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

1.5. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації

У системі підготовки багаторічну спортивну підготовку визначають як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, зміст яких залежить від завдань підготовки й характеризується порядком взаємозв'язку елементів навчально-тренувального процесу, співвідношенням параметрів навчально-тренувальних навантажень і послідовністю різних ланок навчально-тренувального процесу. Залежно від часу, в межах якого проходить навчально-тренувальний процес, виділяють його макроструктуру (макроцикли і періоди підготовки), мезоструктуру (мезоцикли підготовки) та мікроструктуру (мікроцикли підготовки), в які об'єднуються окремі навчально-тренувальні заняття.

Побудова навчально-тренувального процесу залежить від: структури змагальної діяльності (кількості змагань, часу проведення головних змагань), закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів функціональних систем, індивідуальних і статевих особливостей організму, темпів біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності, віку, в якому розпочаті заняття спортом і починались спеціальні навчально-тренувальні заняття.

Оптимізація структури багаторічної підготовки в хокеї з шайбою пов'язана з урахуванням і дотриманням таких організаційно-методичних положень:

критерій ефективності багаторічної підготовки – найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах. Це забезпечується завдяки дотриманню принципу поступовості застосування навчально-тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками. Всебічна підготовленість хокеїста підвищується лише за умови урахування біологічному віку та індивідуальних можливостей під час планування навчально-тренувальних і змагальних навантажень на всіх етапах багаторічного процесу підготовки. Недопустимим є «форсування» підготовки;

цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності всіх вікових груп

протягом усіх етапів підготовки;

досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсмена у процесі багаторічної підготовки;

зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки та відповідно зменшується – загальної підготовки;

однотимчасний розвиток фізичних якостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки, переважний розвиток окремих якостей у вікові періоди, що є найбільш прихильними для цього.

Характеристика макроструктури. Макроструктура підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічної підготовки пов'язана з підготовкою до змагань. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юнацької, юніорської, національної) і готуються до виступу на міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості з метою успішного виступу на головних змаганнях. Річна підготовка, підпорядкована сезонності виду спорту: змагальний період припадає на осінньо-весняний період.

Під час планування двох макроциклів тривалість і зміст кожного з них розрізняються. У річному циклі підготовки виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді, який містить загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи, закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін

підготовленості. Змагальний період спрямований на подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечення інтегральної підготовки, безпосередньої підготовки та участі в головних змаганнях.

У перехідному періоді планується відновлення фізичного та психологічного потенціалу після навчально-тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, їх поступове зниження та проведення педагогічного контролю шляхом приймання контрольних-перевідних нормативів, здійснення заходів, спрямованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати навчально-тренувальний процес. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше ніж змагальний. На початковому етапі підготовки змагальний період може не плануватися.

Тривалість періодів та етапів підготовки в макроциклі обумовлена низкою чинників, серед яких:

- специфіка хокею з шайбою;
- структура змагальної діяльності та підготовленості;
- система змагань;
- етап багаторічної підготовки;
- закономірності вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у хокеї з шайбою;
- індивідуальні морфофункціональні особливості;
- адаптаційні ресурси;
- особливості навчально-тренувального процесу в попередніх макроциклах;
- спортивний календар, обумовлений кількістю і рівнем змагань;
- тривалість етапу головних змагань;
- організація підготовки (централізована чи децентралізована);
- кліматичні умови;

матеріально-технічне оснащення навчально-тренувального процесу (тренажери, обладнання та інвентар);

відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо.

Річний цикл підготовки містить мезоцикли – відносно цілісні етапи навчально-тренувального процесу тривалістю 3-6 тижнів. Побудова навчально-тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати навчально-тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контроль-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Втягувальні мезоцикли спрямовані на поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної навчально-тренувальної роботи. Це забезпечується вправами, що вирішують завдання ЗФП, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах проводиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Навчально-тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями.

У контроль-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, досягнуті в попередніх мезоциклах, здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені з метою усунення незначних

недоліків у підготовці, вдосконалення технічних можливостей індивідуальних та в п'ятірках. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану організму перед виконанням роботи в цьому мезоциклі, можуть плануватися мікроцикли з навантаженням чи відновлювальні.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у підготовці хокеїстів визначаються специфікою хокею, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем їх підготовленості.

Під час планування та побудови мезоциклів використовують мікроцикли, тривалість яких коливається в межах від 3-4 до 10-14 днів і які забезпечують комплексне вирішення завдань відповідного етапу підготовки.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму до напруженої навчально-тренувальної роботи. Їх використовують на першому етапі підготовчого періоду, з них розпочинають мезоцикли. Для цих мікроциклів характерне невисоке сумарне навантаження в порівнянні з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку спортивного сезону після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може підвищуватися та досягати 70–75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями та спрямовані на стимуляцію адаптаційних процесів в організмі, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Вони є основою підготовчого періоду, а також широко застосовуються у змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів та спрямовані на забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних

та адаптаційних процесів в організмі. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності.

Підвідні мікроцикли вирішують завдання безпосередньої підготовки до змагань. Зміст їх різноманітний і залежить від системи підведення до змагань, індивідуальних особливостей та підготовки команди на заключному етапі. Підвідні мікроцикли можуть відтворювати режим майбутніх змагань, вирішувати питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Вони становлять зміст 2–3-тижневого мезоциклу, що передує головним змаганням. Перші 2–3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань з відносно невисоким навантаженням й загальним обсягом роботи, але вузькоспеціалізованими програмами окремих навчально-тренувальних занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку хокеїстів до конкретної гри. Заключні підвідні мікроцикли цього мезоциклу, що передує стартам у головних змаганнях, за змістом подібні до відновних, проте на початку або в середині мікроциклу можна планувати навчально-тренувальні заняття з великим або значним навантаженням. Перед початком змагань підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер чи вирішують завдання хокейної п'ятірки.

Структура та тривалість змагальних мікроциклів визначається специфікою змагань, загальною кількістю ігор та паузами між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань.

Під час планування змагальних мікроциклів особливу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов з метою найвищої працездатності у дні ігор, що потребує організації спеціального режиму ігор, відпочинку й навчально-тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, використання засобів відновлення.

Особливості хокею з шайбою, тип мікроциклу впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх завдання, склад засобів і методів,

особливості поєднання окремих навчально-тренувальних занять.

1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір у хокеї з шайбою – комплекс заходів, спрямованих на пошук та визначення обдарованих дітей та підлітків до навчально-тренувальних занять. Відбір здібних до високих спортивних досягнень осіб здійснюється систематично протягом багаторічної підготовки. Визначають декілька етапів відбору: первинний, попередній, проміжний, основний та заключний.

У процесі первинного відбору визначають придатність осіб до спортивного вдосконалення у виді спорту шляхом виявлення задатків, здібностей, ступеня рухової активності. Необхідно враховувати мотивацію до навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою та відношення батьків до них.

Під час відбору перевага надається хлопчикам та дівчатам, які виявили здібності до швидкісно-силової підготовки та координації. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, фізичної та спортивної підготовленості спортсменів.

На етапі попереднього відбору основний критерій оцінки перспективності юного спортсмена – наявність у нього здібностей до спортивного удосконалення. На цьому етапі оцінюються морфологічні, функціональні та психологічні особливості, адаптаційні можливості, реакції на навчально-тренувальні та змагальні навантаження, здібності до опанування технікою хокею з шайбою. Спортивний результат на цьому етапі відбору не є критерієм перспективності. Це пов'язано з різним біологічним віком, де кращий результат може демонструвати дитина з прискореним дозріванням (акселерат).

Тренер-викладач, з урахуванням результатів педагогічних спостережень, бесід, тестування і змагань, виявляє потенційні можливості спортсменів і комплектує групи, визначаючи мотивацію до подальшого вдосконалення, ініціативність, комунікативність спортсменів, та їх можливості щодо концентрації уваги в процесі навчально-тренувальних занять.

Проміжний етап відбору спрямований на визначення у спортсменів,

здатності досягти результатів у виді спорту. Оцінюються рівень розвитку фізичних якостей (швидкісних та швидкісно-силових можливостей, сили, спритності, загальної та спеціальної витривалості), рівень техніко-тактичної підготовленості; функціональні можливості, психологічні характеристики, стан здоров'я, наявність травм та хронічних захворювань, спортивні результати. На цьому етапі застосовують педагогічні, медико-біологічні та психологічні методи з метою визначення ступеня підготовленості.

Групи комплектуються відповідно до вікових, нормативних і кваліфікаційних вимог (табл. 4).

Таблиця 4

Структура та спрямованість спортивного відбору

Етап спортивного відбору	Відповідність групи ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, ЗСОСП	Відповідність етапу багаторічної підготовки	Завдання відбору
Первинний	Початкової підготовки	Початковий	Визначення доцільності навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою
Попередній	Базової підготовки	Попередньої базової підготовки	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення
Проміжний	Спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи	Спеціалізованої базової підготовки	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих навчально-тренувальних і змагальних навантажень
Основний	Підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класи, I-III курси	Підготовки до вищої спортивної майстерності	Визначення здібностей хокеїстів до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання

Основний етап відбору дозволяє визначити спортсменів, які спроможні виконувати інтенсивну програму підготовки, досягати в команді результатів відповідного рівня, швидко відновлюватися після навантажень. Оцінюються

показники техніко-тактичної та психологічної підготовленості, функціональна та фізична підготовленість, спортивний результат відповідного рівня. Комплектування груп здійснюється відповідно до класифікаційних вимог.

1.7. Вікові особливості спортивної підготовки

З метою якісної спортивної підготовки в хокеї з шайбою та підведення до максимальних результатів тренери-викладачі приділяють увагу віковим особливостям (табл. 5).

Таблиця 5

Вікові особливості та їх урахування в процесі спортивної підготовки

Вік, роки	Вікові особливості	Методика навчально-тренувального процесу
6-7	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів	Формування правильної постави
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний	Цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості
	Низька стійкість уваги і здатність до її концентрації	Може сприймати і аналізувати інструкції та пояснення тренера-викладача в простій, наочній і лаконічній формі
	Проявляються певні здібності до сприйняття та аналізу просторових, динамічних і часових характеристик рухів	Здібності виражені в недостатній мірі для ефективного засвоєння техніки
	Погано контролюють швидкість переміщень, положення частин тіла, не сприймають складних інструкцій, пов'язаних зі спортивною технікою	У навчально-тренувальному процесі – різноманітні і прості вправи на вивчення основ техніки, переміщення в різні боки, обертання, стрибки, акробатичні дії, швидкісні і силові прояви
8-9	Інтенсивний розвиток м'язової системи і центрів регуляції рухів; розвиток великих м'язів	Значну увагу приділяти м'язам – розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем недосконалі	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Навчально-тренувальні заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість різноманітних вказівок – обмеженою
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно

		використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу
9-10	<p>Починають проявлятися статеві відмінності у швидкості росту</p> <p>Зростає концентрація уваги і здатності вирішувати складні рухові завдання з різноманітними і послідовно змінюючими діями</p> <p>Пластичність нервової системи дозволяє застосовувати різноманітні і досить складні вправи, спрямовані на розвиток спритності, різних видів координаційних і пізнавальних здібностей, розпізнавання образів, сенсорно-моторної координації</p>	Раціональне планування навантажень без використання великих обсягів роботи та максимальної інтенсивності
10-12	<p>Відбуваються істотні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, що створює найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей</p> <p>Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення</p> <p>Силові та статистичні вправи викликають швидку втому, рекомендовані короткочасні швидкісно-силові вправи</p> <p>Тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою</p>	<p>Навчання нових, складних рухів активізація роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості</p> <p>У навчально-тренувальному процесі словесні методи набувають більшої значущості</p> <p>Дотримання швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі</p> <p>Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості</p>
12-13	<p>У дівчат спостерігається пік швидкості приросту маси тіла (5,0-5,5 кг), різко зростає ймовірність травм м'язів, хряща, зв'язок, сухожиль, кісток. Ймовірність травматизму у дівчат значно вища, що обумовлено відмінностями гормонального плану</p> <p>Маса тіла юних спортсменів збільшується в основному за рахунок нежирового компонента</p>	Постійне обережне підвищення навчально-тренувальних навантажень
13-15	<p>Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постави. У окремих дітей максимальна швидкість росту в рік може досягати 8-10 см у хлопців і 7-9 см у дівчат. Пік швидкості приросту маси тіла у хлопчиків (5,5-6,5 кг), на цьому тлі різко зростає ймовірність травм м'язів, хряща, зв'язок, сухожилля, кісток. Відставання у розвитку м'язової та сполучної тканин, у порівнянні зі</p>	Постійне обережне підвищення навчально-тренувальних навантажень

	швидким зростанням кісток, і пов'язаним з ним порушенням координації рухів, стабільності в суглобах	
	Інтенсивний розвиток кісткової тканини відбувається в пубертатний період як у хлопчиків, так і у дівчат, проте у хлопчиків цей процес протікає більш інтенсивно	
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Засвоєння нових та складних вправ, підвищення спеціальної фізичної підготовленості, розвиток активної гнучкості та швидкодіючих сил
	Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення	Індивідуальне дозування навантаження, планування повноцінного відпочинку і відновлення, регулярне здійснення лікарського контролю
	Схильність до освоєння великого обсягу роботи аеробної спрямованості, орієнтованої на досягнення максимально доступного рівня адаптаційних реакцій	Виконання роботи аеробної спрямованості
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не адекватні до показників, що їх викликали	Робота над процесами гальмування, переходу з одного функціонального стану до іншого. Створення спокійної атмосфери навчально-тренувальної роботи
16-17	Оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи
	Схильність до освоєння великого обсягу роботи аеробної спрямованості, орієнтованої на досягнення максимально доступного рівня адаптаційних реакцій	Виконання роботи аеробної спрямованості
18-19	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до продуктивної праці і відповідальності	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням індивідуальних та командних показників. Психологічна підготовка до участі у змаганнях. Урахування морфологічних та психофізіологічних змін в організмі спортсменів
	Формування суглобів і суглобових поверхонь в основному завершується	
	Анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення їх маси	
	У жінок проявляється схильність до вправ, які вимагають максимальної мобілізації потужності і ємності анаеробних систем енергозабезпечення	
19-21	Закінчення формування організму	Використання великих фізичних та психологічних навантажень. Обмеження участі цієї вікової групи в змаганнях з дорослими спортсменами

1.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок

Систематичні навчально-тренувальні заняття спортом позитивно впливають на організм жінки в усі періоди її життя. Загальні основи навчально-тренувального процесу подібні як для чоловіків, так і для жінок. Однак деякі чинники – соціально-психологічні, специфіка організму жінок, обумовлюють особливий підхід до навчально-тренувальних занять.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Жінкам властива більша емоційність, підвищена чутливість; частіше спостерігається непередбачувана реакція на змагання. Біологічні функції організму спортсменок тісно пов'язані з психологічними чинниками.

Специфічні особливості жіночого організму проявляються у фізичному розвитку, будові тіла та прояві основних фізичних і психофізіологічних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності тощо, а також в особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем.

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати під час проведення навчально-тренувальних занять. На відміну від чоловіків, у жіночому організмі не така міцна будова кісток, менше розвинені м'язи тіла, більш широкий тазовий пояс і більш потужна мускулатура тазового дна.

До 10–11 років розвиток дівчат і хлопчиків іде синхронно; дівчата дещо відстають за ваговим показником. З 12–16 років дівчата випереджають хлопчиків за зростом і масою тіла та багатьма антропометричними показниками. Після цього віку картина діаметрально протилежна. Різниця в розвитку все більше набуває не стільки кількісні, скільки якісні характеристики. Тулуб у жінок довший, плечі вужчі, таз ширший, ноги й руки більш коротші та менш мускулісті ніж у чоловіків, загальний центр маси тіла, що відіграє велику роль у локомоціях, знаходиться нижче. Ця особливість має як переваги, так і недоліки, оскільки сприяє виконанню вправ, пов'язаних з рівновагою тіла, але

обмежує швидкість бігу, висоту стрибків. М'язова маса в жінок становить 30–35% від загальної маси (у чоловіків 45–55%), жирова тканина 28–30% (у чоловіків 18–20%).

Вага скелета у чоловіків дорівнює приблизно 18%, а у жінок – 16%. У жінок окостеніння трубчатих кісток завершується в 17–21 рік, а в чоловіків у 19–24. Після закінчення окостеніння трубчатих кісток завершується ріст у довжину, тому чоловіки, в яких статеве дозрівання закінчується пізніше ніж у жінок, мають у середньому більш високий зріст.

У юнаків ріст хребта закінчується після 20 років, а в дівчат він росте лише до 18 років. Ріст хребта у жінок закінчується раніше ніж у чоловіків. Середня довжина хребта у чоловіків 70–73 см, а у жінок 66–69 см. До кінця статевого дозрівання ріст довжини хребта майже зупиняється. Довжина хребта дорівнює приблизно 40% від довжини тіла.

Характерні для жіночого організму особливості є й у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Усе це обумовлює більш тривалий період відновлення організму після фізичних навантажень, а також більш швидко втрату стану тренуваності за умови припинення навчально-тренувальних занять. У жінок нижча аеробна й анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимального споживання кисню припадає на 20–30 років.

Особливістю обміну речовин жіночого організму є більш висока, ніж у чоловіків, здатність використовувати жирні кислоти в якості джерела енергії. У той же час будь-який надлишок вуглеводів легко відкладається у жирові депо. У жінок дещо інша інсулінова реакція на підвищення цукру в крові, їх чутливість периферичних тканин до інсуліну відрізняється від чоловічої, менша м'язова маса, в якій вуглеводи запасуються у вигляді глікогену. Ці факти обов'язково мають ураховуватися під час складання навчально-тренувальних програм.

Значні відмінності відзначаються у складі м'язової маси тіла між жінками

й чоловіками. У дорослих чоловіків м'язова маса становить близько 40% ваги тіла (у середньому близько 30 кг), а у жінок – близько 30% (у середньому 18 кг). М'язова маса в жінок значно менша ніж у чоловіків. Під впливом навчально-тренувальних занять вона збільшується, але ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків. Загальна м'язова сила в жінок становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. У силі м'язових груп є істотні відмінності. Порівняно з чоловіками в жінок відносно більш слабкі м'язи верхніх кінцівок, поясу верхніх кінцівок і тулуба. Їх максимально довільна сила становить 40-70% від максимально довільної сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимально довільна сила м'язів нижньої половини тіла, включаючи м'язи нижніх кінцівок, у жінок приблизно лише на 30% менша ніж у чоловіків. Силове тренування в жінок більше впливає на зменшення жирової тканини та менше на вагу тіла й збільшення м'язової маси порівняно з чоловіками.

Стан функціональних систем і фізична працездатність у цілому в жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз менструального циклу. Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією – менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм.

В умовах відносного м'язового спокою в першій половині циклу обмін речовин протікає більш інтенсивно ніж у другій. В цей час киснева ефективність серцевого скорочення є максимальною саме в менструальну й постменструальну фази. Також у постменструальну фазу відбувається підвищення ємності як аеробних, так і анаеробних джерел енергії. Потужність аеробного метаболізму збільшується на 22% щодо менструальної фази й максимально протягом усього менструального циклу.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше ніж чоловікам оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але щодо вдосконалення в техніці у жінок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим важливо поєднувати навчання техніці із загальною і

спеціальною фізичною підготовкою. В цей час особливо корисні вправи, що підводять до вивчення техніки і зміцнюють організм фізично.

Проведення навчально-тренувальних занять з жінками вимагає від тренера-викладача великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, індивідуального підходу.

Особливо важливе значення у навчально-тренувальному процесі жінок мають лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють своєчасно виявити патологічні явища в організмі спортсменки, стежити за раціональністю планування і проведення навчально-тренувальних занять.

1.9. Основні засади організації харчування

Раціонально організоване харчування – важливий компонент на всіх етапах багаторічної підготовки, що сприяє збільшенню швидкості відновлення процесів і підвищенню їх якості. Організація харчування впливає на вирішення завдань: збільшення м'язової маси, зменшення жирової тканини, підвищення швидкісних якостей або прискорення процесів відновлення після змагань. Завдання, що вирішуються в ході організації харчування в період спортивної підготовки, можуть бути різної складності, але ключовим моментом є системний підхід.

Хокей з шайбою характеризується великим об'ємом інтенсивних, швидкісних та силових навантажень. З метою поповнення енергетичних витрат необхідне своєчасне надходження вуглеводів, більшість з яких зберігається в організмі у вигляді глікогену. Глікоген депонується в печінці і м'язах. В організмі він представлений в обмеженій кількості, запасів глікогену вистачає на 5-7 хвилин інтенсивного навантаження. Втрата глікогену приводить до істотного зниження показників потужності виконуваного навантаження. Після ігрових змін спортсменами відзначається зниження потужності і ознаки прогресуючого стомлення, яке характеризується втратою швидкості, сили, могутності відштовхування, а також зниженням показників когнітивної

діяльності: здатності утримувати концентрацію, виконувати рухи через низький вміст цукру в крові. Однією з причин цього є нераціонально організоване харчування в початковій фазі змагального циклу за 3-4 дні до початку змагань. Виходячи з принципів раціонального харчування, від 60 до 70% щоденного раціону мають складати вуглеводи, 25% – білки і 10-12% – жири. З огляду на високий рівень інтенсивності навчально-тренувальних навантажень, з метою правильного засвоєння отриманої їжі (вуглеводів, білків) необхідно випивати приблизно 1,5-2,5 літра води в день.

З огляду на тривалість та інтенсивність навчально-тренувальних занять в підготовчому періоді, сніданок має плануватися за 1,5-2 години до початку навчально-тренувального заняття. Збалансований сніданок це: сир, яйця, вівсяні пластівці, житній хліб, зелений і трав'яний чай. Після закінчення навчально-тренувального заняття рекомендується зробити прийом їжі (перекус), після чого продовжити відновлювальні заходи.

Обід має мати оптимальне співвідношення білкової та вуглеводної їжі, найбільш доцільним є поєднання 1:3.

Вечерю слід планувати виходячи з необхідності відшкодування витрачених енергетичних запасів, тому у вечері мають бути представлені вуглеводи і білкова їжа відповідно до індивідуальної добової норми.

Під час організації харчування необхідно пам'ятати процеси відновлення втраченої рідини, що позначається на функціональних можливостях організму і збільшує час відновлення. Перед навчально-тренувальним заняттям необхідно випити невелику кількість води і намагатися підтримувати цей рівень протягом всього навчально-тренувального заняття. Під час літніх навчально-тренувальних занять у жарку погоду необхідно пити якомога частіше. Рекомендується дотримуватися питного режиму – 100-150 мл кожні 10-15 хвилин під час інтенсивних навчально-тренувальних занять.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Комплектування та наповнення груп

Відповідно до структури багаторічної спортивної підготовки комплектуються групи: у ДЮСЦ і СДЮСШОР – початкової підготовки (ПП), базової (БП), спеціалізованої (СП); підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ); у ШВСМ – групи спортивного удосконалення (СУ) та вищої спортивної майстерності (ВСМ).

Переведення спортсменів з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника школи на підставі виконаних контрольних нормативів із загальної і спеціальної фізичної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Спортсмени розподіляються на групи з урахуванням віку. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи (табл. 7-9).

Зарахування до ДЮСЦ, СДЮСШОР здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, які їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання щодо медичних протипоказань до навчально-тренувальних занять спортом.

Зарахування до складу груп ШВСМ здійснюється наказом на підставі особистих заяв спортсменів з урахуванням рішень тренерської ради ШВСМ. Обов'язковою умовою для зарахування та подальшого перебування спортсменів у ШВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан здоров'я та проходження поглибленого медичного огляду двічі на рік.

Прийом на навчання до ЗСОСЦ здійснюється на конкурсній основі з числа осіб, які виявили здібності в спорті, пройшли попередню підготовку в закладах фізичної культури і спорту та позашкільної освіти, і кваліфікованих спортсменів, які здатні поповнити збірні команди України з видів спорту.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування. років	Мінімальна кількість вихованців	Мінімальна кількість груп у школі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи. години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки					
1	6	14	3	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1-го	7	14	3	8	Виконання контрольних нормативів
Групи базової підготовки					
1	9	14	2	12	Виконання контрольних нормативів
2	10	13	2	14	Виконання контрольних нормативів
3	11	13	2	18	Виконання контрольних нормативів, III юнацький розряд
Більше 3 років	12	12	2	20	Виконання контрольних нормативів, II юнацький розряд
Групи спеціалізованої підготовки					
1	13	11	2	24	Виконання контрольних нормативів, I юнацький розряд
2	14	10	2	26	Виконання контрольних нормативів, III розряд
Більше 2 років	15	9	2	28	Виконання контрольних нормативів, II розряд
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності					
Увесь строк	17 і старші	8	2	32	Виконання контрольних нормативів, I розряд. КМС

Таблиця 8

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у школах вищої спортивної майстерності

Група / етапи підготовки	Основна задача етапу	Мінімальна кількість спортсменів	Рік навчання (період підготовки)	Режим навчально-тренувальної роботи, години (на тиждень)
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	12	1	24
		12	2	26
		11	Більше 2 років	28
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	10	весь строк (з урахуванням спортивних досягнень)	32

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
7	12	24	Виконання контрольних нормативів, II юнацький розряд
8	10	24	Виконання контрольних нормативів, I юнацький розряд
9	8	27	Виконання контрольних нормативів, III розряд
10	6	32	Виконання контрольних нормативів, II розряд
11 (12)	6	32	Виконання контрольних нормативів, I розряд, КМС
I	6	36	Виконання контрольних нормативів, КМС
II	6	36	Виконання контрольних нормативів, КМС
III	6	36	Виконання контрольних нормативів, КМС

2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Організація навчально-тренувального процесу передбачає створення необхідних умов для проведення навчально-тренувальних занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення, вибір місця навчально-тренувальних занять, забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Матеріально-технічне забезпечення. Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення навчально-тренувальних занять. Перелік спортивного одягу, взуття, спортивного інвентарю

індивідуального користування та встановлення строків їх використання представлено у додатку 1. Перелік спортивного обладнання та спортивного інвентарю закладів фізичної культури і спорту для хокею з шайбою представлено у додатку 2.

Забезпечення заходів безпеки. Під час навчально-тренувальних занять на льоду відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад.

До основних заходів безпеки відносяться:

інструктаж з техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань;

відповідна екіпіровка та спортивне знаряддя (ключка, шайба) на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях;

чітке визначення часу, місця та завдань навчально-тренувального процесу; підготовка до екстрених ситуацій.

Тренер-викладач зобов'язаний володіти навичками надання екстреної первинної допомоги в критичних випадках та здійснити необхідні дії щодо швидкого прибуття бригади швидкої медичної допомоги.

Під час експлуатації та обслуговування обладнання й інвентарю необхідно дотримуватися вимог техніки безпеки:

забезпечити якісну установку обладнання;

своєчасно проводити ремонт і обслуговування обладнання;

не використовувати інвентар та обладнання у разі пошкодження та наявності дефектів.

Перед початком навчально-тренувального заняття чи гри тренер-викладач має пересвідчитися, що всі здорові; перевірити захисні екіпіровку і маски; дотримуватися педагогічних та методичних умов організації навчально-тренувальних занять: проведення розминки, підбір відповідних безпечних вправ тощо.

Складовими організації навчально-тренувальних занять є:

підготовка до навчально-тренувальних занять;
комплектування груп;
визначення типу та форм проведення навчально-тренувальних занять;
контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові навчально-тренувальні заняття. Окрім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи.

Навчально-тренувальні заняття мають носити виховний характер і проводитися за однією системою. Види занять обумовлені відповідним контингентом, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами їх проведення. Залежно від поставлених завдань виділяються напрями навчально-тренувальних занять: навчально-тренувальний, відновлювальний, модельний та контрольний напрями.

Навчально-тренувальні заняття – у них поєднуються засвоєння нового матеріалу із його закріпленням.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, із широким використанням ігрового методу з метою стимулювання відновлювальних процесів після навантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до головних змагань. Вони проводяться в передзмагальних мезоциклах під час безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем технічної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають визначення ефективності процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність фізичної, технічної, функціональної та інших видів підготовки.

Додаткові види навчально-тренувальних занять – перегляд і аналіз відео, слайдів тощо; тренерська та суддівська практика; участь у змаганнях.

Навчально-тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Особи, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний навчальний рік (або до наступної групи), можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше одного року.

2.3. Планування та облік навчально-тренувального процесу

Одним із важливих заходів підготовки до навчально-тренувальних занять є планування навчально-тренувальної роботи.

У роботі використовують такі види планування: перспективне (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); річне (план підготовки на рік, в якому зазначено обсяг навантаження за видами підготовки, календар змагань, термін навчально-тренувальних зборів, поглиблені медичні обстеження, контрольні навчально-тренувальні заняття); оперативне (робочий план на період, етап); поточне (на підставі робочого плану складаються плани тижневого навчально-тренувального циклу, окремого навчально-тренувального заняття). Підґрунтям планування навчально-тренувального процесу є загальні обсяги роботи за видами підготовки.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні навчально-тренувальні заняття. На теоретичних навчально-тренувальних заняттях спортсмени набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, історії розвитку виду спорту, суддівської теорії, методики навчально-тренувального процесу в необхідному обсязі.

Практичні навчально-тренувальні заняття складаються з розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична та психологічна підготовка, суддівська практика, виконання контрольних нормативів тощо.

Під час планування програмного матеріалу практичних навчально-тренувальних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду підготовки, рівня загальної та спеціальної підготовленості, віку та статі спортсменів.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Групи початкової підготовки

3.1.1. Організація та методика відбору

Організація відбору в хокеї з шайбою передбачає три етапи. На першому етапі визначається доцільність подальших навчально-тренувальних занять, враховуючи відповідність фізичних та психічних даних дитини вимогам виду спорту. На другому – виявляються здібності до прогресу в навчально-тренувальному процесі. На третьому етапі вирішується завдання вибору найбільш талановитих спортсменів, здатних у перспективі показувати високі результати.

Дітей з високим рівнем мотивації до навчально-тренувальних занять з виду спорту, але з невисокими показниками в контрольних вправах, рекомендується зараховувати до ДЮСШ, СДЮСШОР. Після зарахування спортсмен проходить медичний огляд у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Основні критерії відбору на етапі початкової підготовки: стан здоров'я; мотивація до навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою; вік початку навчально-тренувальних занять спортом (мінімальний вік для зарахування до груп початкової підготовки у хокеї з шайбою – 6 років); рівень розвитку рухових якостей, виконання контрольних нормативів.

3.1.2 Основний матеріал

Спрямованість і зміст початкової підготовки мають суттєве значення у спортивному вдосконаленні спортсмена, формуванні мотивації до навчально-тренувальних занять, визначенні здібностей, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Мета початкової підготовки – систематична і всебічна підготовка спортсменів, їх фізичний розвиток. На цьому етапі вирішуються завдання:

зміцнення здоров'я, загартування організму; всебічний гармонійний розвиток рухових здібностей, формування стійкого інтересу до навчально-тренувальних занять; виховання спеціальних фізичних якостей з метою успішного оволодіння навичками гри: координація рухів, швидкість, спритність, гнучкість, спроможність орієнтуватися у різних ігрових ситуаціях; засвоєння основних базових прийомів техніки гри; опанування засад змагальної діяльності; виявлення та відбір здібних до навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою, формування психологічних та організаційних навичок.

Виховна робота в групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року під час теоретичних та практичних навчально-тренувальних занять. Як засоби й форми виховної дії використовуються навчально-тренувальні заняття, лекції, збори, бесіди, зустрічі з цікавими людьми, культпоходи, конкурси, наставництво досвідчених спортсменів.

Виховна робота зі спортсменами має бути систематичною та планомірною. Звертається увага на виховання охайності, чесності, організованості, уміння працювати в команді, дисциплінованості, цілеспрямованості та працьовитості.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки спрямована на отримання теоретичних знань з виду спорту та містить орієнтовно вісім тем (табл. 10).

Таблиця 10

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки

Зміст навчально-тренувального заняття	Роки навчання, к-сть годин	
	1	Більше 1 року
1. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	1	1
2. Історія розвитку світового та вітчизняного хокею з шайбою	1	1
3. Хокей з шайбою як вид спорту та засіб фізичного виховання	1	1

4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	1	1
5. Особиста гігієна	-	1
6. Основні терміни та поняття, що використовуються у виді спорту	-	1
7. Засади техніки й технічної підготовки	-	1
8. Загальні відомості щодо змагань	-	1
Разом	4	8

Тема 1. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини.

Уявлення щодо фізичної культури та спорту. Фізична культура як засіб виховання організованості, працьовитості.

Тема 2. Історія розвитку світового та вітчизняного хокею з шайбою. Зародження хокею з шайбою в Україні та світі. Хокей з шайбою у програмі Олімпійських ігор. Досягнення українських хокеїстів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Тема 3. Хокей з шайбою як вид спорту та засіб фізичного виховання. Хокей з шайбою як популярний зимовий олімпійський вид спорту. Визначальні риси популярності та привабливості хокею з шайбою. Особливості ігрової діяльності. Комплексний вплив навчально-тренувальних занять на органи та функціональні системи організму, їх зміцнення та підвищення загального рівня функціонування.

Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

Характеристика позитивного впливу фізичних вправ на органи та функціональні системи організму людини за умови раціонального співвідношення навантажень і відпочинку.

Тема 5. Особиста гігієна.

Поняття гігієни. Правила та формування навичок особистої гігієни. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять, спортивного інвентарю. Навички систематичного контролю за станом місця навчально-тренувальних занять. Загартування, його сутність, значення для здоров'я та спортивних досягнень. Загартування природними чинниками.

Тема 6. Основні терміни та поняття, що використовуються в хокеї з шайбою.

Основні терміни та поняття у виді спорту. Амплуа хокеїстів. Основні терміни та поняття основних і допоміжних засобів підготовки: загальнорозвиваючих, спеціальних, допоміжних, прикладних вправ.

Тема 7. Засади техніки й технічної підготовки.

Основні поняття щодо техніки гри «хокей з шайбою», значення в підготовці. Класифікація техніки. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки.

Тема 8. Загальні відомості щодо змагань.

Види змагань. Правила гри. Місце проведення змагань.

Фізична підготовка

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних, гнучкості, витривалості), необхідних у спортивній діяльності. Фізична підготовка пов'язана з особливостями змісту та структури змагальної діяльності, обмеженою площею майданчику, високим темпом гри, контактною боротьбою.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, що не обумовлені специфічною діяльністю у виді спорту. Вона позитивно впливає на функціональні системи організму, м'язові групи, розширює рухові можливості, створює стабільну технічну базу успішному виконанню вправ із спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних здібностей та якостей, їх компонентів.

Загальна фізична підготовка

Основні засоби ЗФП початкової підготовки – загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети та вправи з інших видів спорту.

Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи – вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктьових, зап'ястних суглобах. Махи, відведення і приведення, ривки назад, вбік.

Вправи для ніг – згинання і розгинання ніг у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах; приведення, відведення і махи вперед, назад та вбік; випади з пружистими похитуваннями; обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі; присідання; стрибки з різних вихідних положень.

Вправи для шиї та тулуба – повороти, нахили, обертання голови. Нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба. З положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови. З положення сидячи упор кистями рук ззаду – піднімання ніг з виконанням перехресних рухів. З вихідного положення (основна стійка) перейти в упор сидячи, потім – в упор лежачи, назад – в упор сидячи та перехід у положення основної стійки.

Вправи для розвитку силових якостей – вправи з подоланням ваги власного тіла: підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній та двох ногах; вправи з партнером: подолання його ваги та опору; вправи з набивними м'ячами, металевими палицями, еспандерами; вправи на гімнастичній стінці; лазіння по канату; вправи з інших видів спорту: регбі, боротьба, їзда на велосипеді.

Вправи для розвитку швидкісних якостей – вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної); старту з місця і в русі, за зоровим і звуковим сигналом; біг на короткі дистанції (20-60 м) з максимальною швидкістю; біг з гори; виконання простих загальнорозвиваючих вправ з максимальною швидкістю; естафети, що стимулюють виконання різних рухових дій з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей – стрибкові вправи: стрибки на одній або двох ногах, стрибки через лавку, стрибки у висоту і

довжину, багатоскоки, стрибки та біг по сходах у високому темпі; рухи руками з невеликими обтяженнями (20-30 % від максимального) з максимальною швидкістю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у високому темпі; метання м'яча; вправи зі скакалками.

Вправи для розвитку координаційних якостей – акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, в боки, перевероти, кульбіти, стійки на голові та руках; вправи на батуті, в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді; жонгливання футбольного м'яча ногами, головою; рухливі ігри та ігрові вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості – загальнорозвиваючі вправи з великою амплітудою рухів: відведення рук, ніг, нахили, прогини, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів; вправи за допомогою партнера.

Вправи для розвитку загальної витривалості – рівномірний і перемінний біг 800 м; тест Купера (12-хвилинний біг); ходьба на лижах 3 км; плавання, їзда на велосипеді; спортивні ігри – переважно футбол, гандбол, баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка

Специфіка змагальної діяльності хокеїстів висуває високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей за значущістю: силові та швидкісно-силові, швидкісні, координаційні, спеціальна (швидкісна) витривалість.

Основні засоби СФП – спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою до техніко-тактичних дій та прийомів гри в хокей з шайбою.

Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, спрямовані на підвищення ефективності пересування на ковзанах у змагальній діяльності та інших техніко-тактичних прийомів – імітація бігу на ковзанах в основній посадці хокеїста, на місці та в русі; імітація стрибків у русі (з ноги на ногу), з переходом на рух у глибокому присіді та назад в основну посадку; біг на ковзанах на високій швидкості з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямку; стартові прискорення та рух вперед, з веденням шайби.

Вправи з партнером – партнери розташовуються обличчям у бік руху на відстані один від одного на довжину ключок, один тримає ключку обома руками за рукоятку та робить спробу розвинути максимальну швидкість, інший – за крюк та гальмує рух першого з максимальним м'язовим напруженням ніг.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу сприяють підвищенню ефективності виконання кидків, ударів і ведення шайби – махи, обертання ключкою однією і двома руками, з різним хватом кистями рук.

Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості, спрямовані на успішне ведення контактного силового єдиноборства – вправи з партнером.

Вправи спеціальної швидкісної спрямованості – вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної); старту з місця і в русі на ковзанах за зоровим і звуковим сигналом; ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника; біг на короткі дистанції (10-30 м) з максимальною швидкістю; естафети, що стимулюють швидкісне виконання різних рухових дій.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, в боки.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості – різні види човникового бігу та ігрові вправи у відповідному режимі.

Технічна підготовка

Технічна підготовка спрямована на оволодіння основами техніки хокею з шайбою, навичками допоміжних і спеціально-підготовчих дій, що відповідають специфіці виду спорту. Технічна підготовка здійснюється поетапно: спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками у виді спорту, потім удосконалюють та доводять до автоматизму рухи й рухові дії у

навчально-тренувальних заняттях і реалізують їх у процесі змагань.

У технічній підготовці необхідне виконання підготовчих вправ. У процесі технічного вдосконалення не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, що дозволяє досягти спортивних результатів, адже у спортсмена закладається різнобічна технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом рухових дій. У групах початкової підготовки застосовуються вправи на техніку пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, гру воротаря (табл. 11-13).

Таблиця 11

Вправи на техніку пересування на ковзанах для груп початкової підготовки

№ з/п	Технічний прийом	Групи початкової підготовки	
		Рік навчання	
		1	Більше 1 року
1.	Пересування гумовою та ущільненою сніговою доріжкою	+	+
2.	Основна стійка (посадка) хокеїста	+	+
3.	Рух на двох ковзанах з опором на допоміжний предмет	+	+
4.	Рух на двох ковзанах із попереми́нним відштовхуванням лівою та правою ногою	+	+
5.	Рух на лівому ковзані після поштовху правою ногою і навпаки	+	+
6.	Біг ковзаючи	+	+
7.	Повороти дугою вліво та вправо, не відриваючи ковзана від льоду	+	+
8.	Повороти дугою поштовхами однією (зовнішньою) ногою	+	+
9.	Гальмування «напівплугом» та «плугом»	+	+
10.	Старт з місця обличчям вперед	+	+
11.	Біг короткими (ударними) кроками	-	+
12.	Гальмування з поворотом тулуба на 90° на одній та двох ногах	-	+

13.	Стрибки поштовхом однією та двома ногами	-	+
14.	Біг спиною вперед, не відриваючи ковзанів від льоду	-	+
15.	Перекид у русі	-	+

Таблиця 12

Вправи на техніку володіння ключкою та шайбою для груп початкової підготовки

№ з/п	Технічний прийом	Групи початкової підготовки	
		Рік навчання	
		1	Більше 1 року
1.	Основна стійка хокеїста	+	+
2.	Володіння ключкою. Основні способи тримання ключки (хвати): звичайний, широкий, вузький	+	+
3.	Ведення шайби на місці	+	+
4.	Широке ведення шайби в русі з перекиданням крюка ключки через шайбу	-	+
5.	Ведення шайби, не відриваючи крюк ключки від шайби	-	+
6.	Ведення шайби дозованими поштовхами вперед	-	+
7.	Обведення суперника на місці та в русі	-	+
8.	Довге обведення	-	+
9.	Кидок шайби з довгим розгоном	+	+
10.	Кидок шайби з коротким розгоном (кистьовий)	-	+
11.	Кидки в процесі ведення, обведення та передачі шайби	-	+
12.	Зупинка шайби крюком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, гулубом	+	+
13.	Відбір шайби ключкою способом вибивання	-	+

Підбір вправ спрямований на пересування, стійки, різновиди рухів на ковзанах, повороти дугою, гальмування, старт, стрибки та перекиди,

володіння ключкою, ведення, обведення, кидки, зупинки, відбір, ловля та притискання шайби тощо.

Таблиця 13

Вправи на техніку гри воротаря для груп початкової підготовки

№ з/п	Технічний прийом	Групи початкової підготовки	
		Рік навчання	
		1	Більше 1 року
1.	Основна стійка воротаря	+	+
2.	Низька та висока стійка воротаря і перехід від одного виду стійки до іншого	+	+
3.	Прийоми техніки пересування на ковзанах. Пересування на паралельних ковзанах (вправо, вліво)	+	+
4.	T-подібний рух (вправо, вліво)	-	+
5.	Пересування вперед випадами	-	+
6.	Гальмування «плугом», «напівплугом»	+	+
7.	Гальмування на паралельних ковзанах	+	+
8.	Пересування короткими кроками	+	+
9.	Повороти в русі на 180°, 360° в основній стійці воротаря	-	+
10.	Біг спиною вперед, обличчям вперед, не відриваючи ковзанів від льоду та з переступаннями	-	+
11.	Ловля шайби «пасткою», стоячи на місці	+	+
12.	Ловля шайби «пасткою» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах	-	+
13.	Відбивання шайби «блином», стоячи на місці	-	+
14.	Відбивання шайби «блином» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах	-	+
15.	Відбивання шайби ключкою (вправо, вліво)	-	+
16.	Притискання шайби тулубом і «пасткою»	-	+
17.	Зупинка шайби ключкою, з падінням на одне та два коліна	-	+

Психологічна підготовка

У групах початкової підготовки 1-го і більше 1-го року навчання вирішуються завдання виховання особистісних якостей; формування спортивного колективу та психологічного клімату в ньому; виховання вольових якостей; розвиток сприйняття; розвиток уваги, її стійкості, зосередженості, розподілу та переключення; розвиток здатності керувати емоціями.

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну, тобто підготовку до конкретного змагання. Загальна психологічна підготовка проводиться протягом усієї багаторічної підготовки.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, психологічних функцій і психомоторних якостей. Тренеру-викладачу необхідно використовувати засоби і методи психологічного впливу, що сприяють формуванню психічно врівноваженої, повноцінної, всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити спортивну майстерність.

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму навчально-тренувальних занять слід вводити ситуації, що вимагають подолання труднощів.

3.1.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки

Програма навчально-тренувальних занять на цьому етапі передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту.

Основні засоби – загально-підготовчі (загальнорозвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі та спортивні ігри, плавання), допоміжні (легкоатлетичні: біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності).

Методи навчально-тренувальних занять – словесні, наочні і практичні. У

процесі навчально-тренувального заняття всі методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують, пристосовуючи до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. Під час підбору методів слідкують за відповідністю поставленим завданням, загальнодидактичним та спеціальним принципам спортивного навчально-тренувального заняття, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості. Підготовка характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу.

Навчально-тренувальне заняття має мати виражений емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера-викладача та батьків. Необхідність виключно різноманітного навчально-тренувального заняття у фізичному та психологічному відношенні багато в чому обумовлена тим, що вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи, що має стимулюватися різноманітними руховими діями координаційного та ігрового характеру. Не мають плануватися навчально-тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають використання монотонного матеріалу, що веде до глибокого стомлення і тривалого відновлення, у зв'язку з ризиком перевтоми і перетренованості.

У перші роки навчально-тренувальних занять необхідно закласти фундамент фізичної підготовленості, що постійно формується завдяки навчально-тренувальним заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований навчально-тренувальний процес, має здійснюватися під час проведення рухливих спортивних ігор та естафет.

Програми навчально-тренувальних занять мають бути комплексними, з двома-трьома частинами різної переважної спрямованості. Важливо, щоб

односпрямовані програми (техніка + координація, координація + гнучкість + техніка тощо) планувалися два рази на тиждень.

Після виконання коротких інтенсивних вправ діти відновлюються значно швидше дорослих, що дає можливість забезпечити високу щільність навчально-тренувальних занять, ефективність якої виявлятиметься лише у разі різноманітності та емоційної насиченості навчально-тренувальних програм.

3.1.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Побудова річного циклу підготовки спортсменів передбачає: раціональний розподіл програмного матеріалу, визначення завдань, що стоять перед кожним конкретним річним циклом. У групах початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер. Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом навчально-тренувальних занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки. Річний обсяг роботи у групах початкової підготовки за роками навчання має плануватися в межах 312 та 416 годин.

Метою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки є різнобічна рухова підготовка спортсменів, тому обсяг роботи з ними поза льодом має бути більший за обсяг роботи на льоду (особливо на першому році навчання). У серпні та вересні переважає загальна фізична підготовка з акцентом на розвиток гнучкості, спритності, швидкості, а також гармонійний розвиток усіх м'язових груп. Далі додається спеціальна фізична та технічна підготовка на льоду з акцентом на навчання техніки катання на ковзанах і розвиток основних рухових якостей. Незначний обсяг роботи планується на тактичну та теоретичну підготовку.

Структура навчально-тренувального заняття залежить від його основного завдання. Так, основним завданням навчально-тренувального заняття може бути виключно загальна фізична підготовка. На навчально-тренувальних заняттях можуть вирішуватися комплексні завдання – заняття проводяться у

2.	Загальна фізична	-	14	16	12	10	11	12	12	14	14	14	-	129
3.	Спеціальна фізична	-	8	10	10	10	9	9	9	8	8	8	-	89
4.	Технічна	-	12	14	14	16	16	16	16	14	14	12	-	144
5.	Тактична	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Інтегральна	-	-	1	1	1	2	2	2	1	1	1	-	12
7.	Контрольні нормативи	-	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	-	12
8.	Суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Психологічна	-	-	-	2	1	-	1	1	1	1	1	-	8
10.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	6
11.	Засоби відновлення	-	-	-	1	1	1	-	1	2	1	1	-	8
Загальна кількість годин:		-	36	43	41	40	42	43	42	43	44	42	-	416

Інтегральна підготовка спрямована на розвиток ігрового та оперативного мислення. Основне завдання: набір максимальної кількості спортсменів, виховання у них стійкого інтересу до навчально-тренувальних занять хокеєм, всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей, навчання базовим елементам техніки з виду спорту, підготовка найбільш обдарованих з них до переведення у групи базової підготовки. Динаміка розподілу навантажень передбачає збільшення обсягу тижневих навантажень усіх видів підготовки за роками на цьому етапі підготовки. Відмінність полягає у використанні різних методів і засобів підготовки – від простих у 1-й рік навчання до більш складних на наступному році навчання.

3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності

Мета – оцінка рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, оволодіння вміннями та навичками, формування умінь використовувати вивчені елементи техніки у навчально-тренувальній і змагальній діяльності, вдосконалення знань у правилах спортивних змагань з хокею з шайбою.

Для цього етапу характерним є включення змагальної підготовки у вигляді навчально-тренувальних, товариських та короткострокових турнірних ігор.

Контрольні змагання проводяться відповідно до поточного матеріалу навчально-тренувальних занять без цілеспрямованої підготовки до них.

3.1.6 Система контролю

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Лікарський контроль. Попередній медичний допуск надає лікар-терапевт після проходження медичного огляду в медичних закладах за місцем проживання.

Медичне обстеження в міських закладах надання лікарсько-фізкультурної допомоги – обов'язкова умова початку навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки.

Мета обстеження – виявити дітей, схильних до навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку змін показників під впливом навчально-тренувальних занять з виду спорту.

Своєчасне проведення обстеження попереджує появу травм та дозволяє вносити корективи у навчально-тренувальний процес з метою його оптимізації.

Поточні обстеження можуть здійснюватися у закладах надання лікарсько-фізкультурної допомоги та медичних установах за місцем проживання.

Контроль проводиться наприкінці етапу підготовки за результатами відповідних контрольних-нормативних тестів: серпень-вересень (початок навчального року) та квітень-травень (кінець навчального року).

У програму контролю входять:

лікарські обстеження;

антропометричні обстеження;

тестування рівня фізичної підготовленості;

тестування техніко-тактичної підготовленості;
облік та аналіз навантаження за минулий етап.

Контрольні нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки подані в таблицях 17-18.

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 7 тестів із ЗФП та 6 тестів із СФП, спрямованих на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніку виконання прийомів з шайбою на льоду.

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки І-го та більше І-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Контрольні виправи	1 рік навчання					більше 1 року навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Дівчата											
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	7,0 <	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 >	6,5 >	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 <
2.	Біг 20 м схиною вперед з високою старту, с, 2 спроби *	7,9 <	8,0-8,1	8,2-8,3	8,4-8,5	8,6 >	7,6 <	7,7-7,8	7,9-8,0	8,1-8,2	8,3 >
3.	Біг 60 м з високого старту, с *	11,7 <	11,8-11,9	12,0-12,1	12,2-12,3	12,4 >	11,5 <	11,7-11,6	11,8-11,9	12,0-12,1	12,2 >
4.	Спринт 50 м довжину з місця, см *	125 >	124-120	119-110	109-99	98 <	140 >	139-130	129-120	119-110	109 <
5.	Знання та розгінання рук в упорі лежачи, кількість разів *	20 >	19-15	14-11	10-7	6 <	23 >	22-18	17-13	12-8	7 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	16,0 <	16,1-16,2	16,3-16,4	16,5-16,7	16,8 >	15,4 <	15,5-15,6	15,7-15,8	15,9-16,1	16,2 >
7.	Тест на ширитність, с 20 м *	24,2 <	24,3-24,5	24,6-24,7	24,8-25,0	25,1 >	23,2 <	23,3-23,4	23,5-23,6	23,7-23,8	23,9 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,4 <	7,5-7,6	7,7-7,8	7,9-8,0	8,1 >	7,2 <	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8	7,9 >
9.	Біг 36 м схиною вперед на ковзанах, с **	9,0 <	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6	9,7 >	8,9 <	9,0-9,1	9,2-9,3	9,4-9,5	9,6 >
10.	Біг на ковзанах «малою вісілкою» обличчям вперед, с **	23,2 <	23,3-22,4	23,5-23,6	23,7-23,8	23,9 >	22,9 <	23,0-23,1	23,2-23,3	23,4-23,5	23,6 >
11.	«Малий слагом» з шайбою, с, техніка виконання **	32,8 <	32,9-33,0	33,1-33,2	33,3-33,4	33,5 >	32,3 <	32,4-32,5	32,6-32,7	32,8-32,9	33,0 >
12.	«Малий слагом» без шайби, с, техніка виконання **	31,6 <	31,7-31,8	31,9-32,0	32,1-32,2	32,3 >	31,2 <	31,3-31,4	31,5-31,6	31,7-31,8	31,9 >
13.	Слагом, с, техніка виконання *	53,8 <	53,9-54,0	54,1-54,3	54,4-54,6	54,7 >	53,4 <	53,5-53,6	53,7-53,9	54,0-54,1	54,2 >

Примітка: * випава на вибір (виконати не менше трьох).

** обов'язкова випава для гравців (захисник, нападник).

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки 1-го та більше 1-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, хлопчики

№ з/п	Контрольні вправи	1 рік навчання					Більше 1 року навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Хлопчики									
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,8 <	5,9-6,5	6,6-7,1	7,2-7,6	7,7 >	5,5 <	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1 >
2.	Біг 20 м спиною вперед з високого старту, с, 2 спроби *	6,9 <	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6 >	6,6 <	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3 >
3.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,7 <	10,8-10,9	11,0-11,1	11,2-11,3	11,4 >	10,5 <	10,6-10,7	10,8-10,9	11,0-11,1	11,2 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	135 >	134-130	129-120	119-110	109 <	150 >	149-140	139-130	129-120	119 <
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів *	22 >	17-21	13-16	8-12	8 <	26 >	25-21	20-16	15-11	10 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	15,0 <	15,1-15,2	15,3-15,4	15,5-15,6	15,7 >	14,4 <	14,5-14,6	14,7-14,8	14,9-15,0	15,1 >
7.	Тест на спритність, 20 м, с *	23,2 <	23,3-23,5	23,4-23,6	23,7-23,9	24,0 >	22,2 <	22,3-22,4	22,5-22,6	22,7-22,8	22,9 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	6,3 <	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8-6,9	7,0 >	6,0 <	6,1-6,2	6,3—6,4	6,5-6,6	6,7 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,9 <	8,0-8,1	8,2-8,3	8,4-8,5	8,6 >	7,8 <	7,9-8,0	8,1-8,2	8,3-8,4	8,5 >
10.	Біг на ковзанах по «малій вісіміці» обличчям вперед, с **	22,2 <	22,3-22,4	22,5-22,6	22,7-22,8	22,9 >	21,9 <	22,0-22,1	22,2-22,3	22,4-22,5	22,6 >
11.	«Малій слалом» з пайбою, с, техніка виконання **	31,8 <	31,9-32,0	32,1-32,2	32,3-32,4	32,5 >	31,3 <	31,4-31,5	31,6-31,7	31,8-31,9	32,0 >
12.	«Малій слалом» без пайби, с, техніка виконання **	30,6 <	30,7-30,8	30,9-31,0	31,1-31,2	31,3 >	30,2 <	30,3-30,4	30,5-30,6	30,7-30,8	30,9 >
13.	Слалом, техніка виконання, с *	52,8 <	52,9-53,0	53,1-53,3	53,4-53,6	53,7 >	52,4 <	52,5-52,6	52,7-52,9	53,0-53,1	53,2 >

Примітка: * вирава на вибір (виконати не менше трьох),

** обов'язкова грава для гравців (захисник, пападник).

Методичні рекомендації виконання контрольних вправ (тестів) у групах початкової підготовки

Оцінка загальної фізичної підготовленості

1. Біг 30 м з високого старту. Оцінюється рівень швидкісних можливостей спортсмена. Реєструється час бігу (с).

2. Біг 20 м спиною вперед з високого старту. Виявлення рівня розвитку координаційних та швидкісних здібностей. Старт за звуковим сигналом. Виконують дві спроби. Реєструється час бігу (с).

3. Біг 60 м з високого старту. Оцінюється рівень швидкісних можливостей. Реєструється час бігу (с).

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Оцінюється рівень розвитку силових якостей верхнього плечового поясу. Спортсмен виконує згинання-розгинання рук у ліктьовому суглобі до кута 90° . Вправа зупиняється, коли спортсмен починає виконувати завдання із погрішностями (неповне випрямлення рук, неповне згинання рук у ліктьовому суглобі, виконання вправи із зігнутою спиною). Підраховується кількість разів.

5. Стрибок у довжину. Визначення швидкісно-силових якостей, рівня розвитку координаційних здібностей. Надаються дві спроби, з яких реєструється краща (см).

6. Човниковий біг 9 м x 6. Визначення рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Тест проводиться в залі. За сигналом спортсмен стартує з високого старту. Пробігаючи кожен, окрім останнього, 9-метровий відрізок, він має торкнутися рукою лінії. Виконуються дві спроби. Оцінюється час бігу (с) (додаток 3).

7. Тест на спритність. Контрольне завдання з метою оцінки рівня розвитку координації рухів. Тест проводиться в залі, дистанція 20 м. За сигналом спортсмен виконує в послідовності: стрибок з розворотом на 360° на місці, два перекиди вперед на матах, стрибок через бар'єр висотою 50 см, пролізти під бар'єр висотою 50 см (відстань між бар'єрами 3 м, висота може змінюватись

залежно від віку спортсмена, оббігання змійкою п'ять стійок, що знаходяться одна від одної на відстані 2 м у довжину і 1 м у ширину, поворот на 180° і фініш спиною вперед. Реєструється час проходження (с).

Оцінка спеціальної фізичної та технічної підготовленості

1. Біг 36 м з високого старту на ковзанах. Визначення рівня спеціальних швидкісних якостей (стартової швидкості та частоти рухів). Тест проводиться на льоду. Спортсмен стоїть у стійці під час високого старту. За звуковим сигналом намагається якнайшвидше подолати відстань до синьої лінії. Реєструється час бігу (с).

2. Біг 36 м спиною вперед на ковзанах. Визначення координаційних здібностей, техніки катання спиною вперед. Проводиться спиною вперед аналогічно тесту 1.

3. Біг на ковзанах «малою вісімкою» обличчям вперед. Оцінка техніки пересування на ковзанах і спеціальної фізичної підготовленості. Реєструється час бігу (с) і техніка виконання (додаток 3).

4. «Малий слалом» з шайбою. Оцінка рівня володіння технікою ведення шайби та технікою катання. Тест проводиться на льоду хокейного майданчика. Оцінюються час (с) і техніка виконання (додаток 3).

5. «Малий слалом» без шайби. Визначення рівня володіння технікою катання перехресними кроками, проходження віражів і поворотів. Тест проводиться на льоду хокейного майданчика. Оцінюються час (с) і техніка виконання (додаток 3).

6. «Слалом». Визначення техніки володіння ковзанами. Тест виконується без шайби. Реєструється час (с) і техніка виконання (додаток 3).

3.1.8. Суддівська практика

У групах початкової підготовки 1-го та більше 1-го року навчання суддівська практика не планується.

3.2. Групи базової підготовки

3.2.1. Організація та методика відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється зі спортсменів, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольні-перевідні нормативи з фізичної й техніко-тактичної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольні-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку.

Мета відбору до груп базової підготовки: оцінка перспективності спортсмена за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. З цією метою здійснюється комплексний аналіз показників спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на навчально-тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат не розглядається як критерій перспективності. Особливу увагу приділяють функціональним і психофізіологічним показникам, що характеризують центральну нервову та кардіореспіраторну системи.

Під час відбору до груп базової підготовки необхідно урахувати результати щорічних медичних оглядів у закладі надання лікарсько-фізкультурної допомоги.

Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки у такі строки: кінець серпня – початок вересня (ввідні дані) та кінець квітня – початок травня (контрольні-перевідні нормативи).

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим особливостям; стан здоров'я.

3.2.2. Основний матеріал

Мета підготовки у групах базової підготовки – гармонійний розвиток

організму, розвиток рухових якостей та поглиблене оволодіння технікою та тактикою хокею.

Спортсмени виконують навчально-тренувальну роботу в рамках базового етапу підготовки. Особливістю цього етапу є зростання кількості змагань, підготовка до яких стає більш спрямованою.

На цьому етапі вирішується комплекс завдань, пов'язаних із початковою спеціалізацією.

Завдання для груп базової підготовки:

підвищення загальної фізичної підготовленості – швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, координації та спеціальної витривалості;

засвоєння основних технічних прийомів гри («школа» техніки) та їх удосконалення в ускладнених навчально-тренувальних умовах;

навчання індивідуальним і груповим тактичним взаємодіям без чіткої спеціалізації щодо ігрових амплуа;

адаптація до змагальної діяльності та участь у змаганнях шкільного та регіонального рівнів.

Теоретична підготовка

Тематика теоретичної підготовки містить тринадцять тем (табл. 19).

Таблиця 19

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки в групах базової підготовки

Зміст навчально-тренувального заняття	Роки навчання, к-сть годин			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Фізична культура та спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	1	1	-	-
2. Історія та сучасний розвиток світового і вітчизняного хокею з шайбою	1	1	1	1
3. Хокей з шайбою як вид спорту та засіб фізичного виховання	1	1	1	1
4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи відновлення	1	1	2	2
5. Особиста гігієна та харчування	1	1	1	1

6. Характеристика системи підготовки	-	1	2	3
7. Управління підготовкою	-	-	2	3
8. Засади техніки й технічної підготовки	3	4	5	6
9. Засади тактики й тактичної підготовки	2	3	5	5
10. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою	2	3	5	6
11. Змагання з хокею з шайбою	2	3	4	4
12. Травматизм у спорті та його профілактика	1	1	2	2
13. Настанова на гру та її розбір	3	4	6	8
Разом	18	24	36	42

Тема 1. Фізична культура та спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини.

Фізична культура і спорт як засіб життєдіяльності та рухової активності. Вплив навчально-тренувальних занять спортом на виховання особистості. Спорт як самостійне соціальне явище та його роль у вихованні дітей та підлітків. Найважливіші урядові документи, що регулюють питання розвитку фізичної культури та спорту в країні.

Тема 2. Історія та сучасний розвиток світового і вітчизняного хокею з шайбою.

Історія хокею з шайбою в Україні та світі. Розвиток хокею з шайбою.

Перші всеукраїнські змагання. Участь вітчизняних хокеїстів у міжнародних змаганнях. Хокей з шайбою у програмі Олімпійських ігор. Досягнення українських хокеїстів на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Сучасний стан та перспективи подальшого розвитку дитячого та юнацького хокею в нашій країні.

Тема 3. Хокей з шайбою як вид спорту та засіб фізичного виховання.

Хокей з шайбою як популярний зимовий олімпійський вид спорту. Визначальні риси популярності та привабливості хокею з шайбою. Особливості ігрової діяльності в хокеї з шайбою. Комплексний вплив навчально-тренувальних занять хокеєм з шайбою на органи та функціональні системи

організму, їх зміцнення та підвищення загального рівня їх функціонування. Протиборство в хокеї з шайбою.

Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи відновлення.

Характеристика позитивного впливу фізичних вправ на органи та функціональні системи організму людини за умови раціонального співвідношення навантажень і відпочинку. Відомості щодо будови тіла та функціонування органів і систем організму. Поняття стомлення та перевтомлення. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, сауна.

Тема 5. Особиста гігієна та харчування.

Формування навичок особистої гігієни. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять та до спортивного інвентарю. Навички систематичного контролю за станом місця навчально-тренувальних занять. Вимоги до харчування. Основні поживні речовини, вітаміни. Калорійність харчування.

Тема 6. Характеристика системи підготовки.

Види підготовки. Загальні основи фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки хокеїстів. Співвідношення навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Види змагальних навантажень. Особливості навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку.

Тема 7. Управління підготовкою.

Загальні відомості щодо управління та контролю в хокеї з шайбою. Контроль рівня підготовленості. Контроль навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Самоконтроль, його форми та зміст.

Тема 8. Засади техніки й технічної підготовки.

Основні поняття техніки гри «хокей з шайбою» та її значення в підготовці спортсменів. Класифікація техніки. Аналіз техніки пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки

гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до навчання прийомам техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Перегляд відеозаписів.

Тема 9. Засади тактики й тактичної підготовки.

Поняття, пов'язані зі стратегією й тактикою гри. Класифікація тактики. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці. Засоби, методи та методичні підходи до навчання прийомам індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні.

Тема 10. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою.

Фізична підготовка – як фундамент формування спортивної майстерності. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Співвідношення ЗФП та СФП. Фізичні якості – швидкість, сила, витривалість, координація та спритність, гнучкість, методика їх розвитку. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.

Тема 11. Змагання з хокею з шайбою.

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: «колова»; «з вибуванням»; «комбінована». Основні правила гри «хокей з шайбою». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

Тема 12. Травматизм у спорті та його профілактика.

Травматизм у спорті. Чинники травматизму в хокеї з шайбою. Контактні єдиноборства як чинник травматизму. Профілактика травматизму.

Тема 13. Настанова на гру та її розбір.

Настанова на гру. Формування мотивації, конкретних завдань ланкам і гравцям команди, стратегія і тактика гри в обороні та нападі. Приблизна схема проведення настанови. Розбір минулої гри. Оцінка гри.

Фізична підготовка

У групах базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка

планується на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ. Фізична підготовка пов'язана з особливостями змісту та структури змагальної діяльності, що відбувається на обмеженому льодовим майданчиком просторі, у високому темпі, з великою кількістю контактних єдиноборств.

Загальна фізична підготовка

ЗФП спрямована на гармонійний розвиток різних функціональних систем організму спортсмена, м'язових груп, розширення рухових можливостей, створення надійної біомеханічної бази з метою успішного виконання вправ із СФП.

Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи – включають різновиди рухів, вправи для рук і плечового поясу з різних вихідних положень, на місці та в русі, колом або периметром майданчика; вправи для ніг (згинання і розгинання, махи, випади, обертання, стрибки з різних вихідних положень); вправи для шиї та тулуба (повороти, нахили, обертання).

Вправи для розвитку фізичних якостей. Для розвитку силових якостей – вправи з обтяженням та подоланням ваги власного тіла: підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній та двох ногах; вправи з партнером; вправи на тренажерах, гімнастичній стінці; лазіння канатом; вправи з інших видів спорту.

Вправи для розвитку швидкісних якостей – старту з місця і в русі, за зоровим і звуковим сигналом; прискорення, вправи на реакцію, біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю; біг з гори; естафети, які стимулюють виконання різних рухових дій з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей – стрибкові вправи, метання, стрибки та біг сходами у високому темпі; вправи з невеликими обтяженнями (20-30 % від максимального) з максимальною швидкістю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у високому темпі, вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку координаційних якостей – вправи з різною координаційною складністю, акробатика, вправи на батуті, на рівновагу та стійкість, жонгливання, рухливі ігри та ігрові вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з великою амплітудою рухів та з невеликими обтяженнями, вправи за допомогою партнера.

Вправи для розвитку загальної витривалості – рівномірний і перемінний біг 800, 1000, 3000 м; тест Купера (12-хвилинний біг); крос 5 км по пересіченій місцевості; ходьба на лижах 3 км; плавання, їзда на велосипеді; спортивні ігри.

Спеціальна фізична підготовка

СФП спрямована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Специфіка змагальної діяльності вимагає в групах базової підготовки розвиток спеціальних фізичних якостей: сили та її проявів, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Основні засоби СФП – спеціальні вправи, максимально наближені за структурою техніко-тактичним діям та прийомам гри в хокей з шайбою.

Вправи для розвитку спеціальних силових і швидко-силових якостей м'язів ніг, спрямовані на ефективне пересування на ковзанах у змагальній діяльності та інші техніко-тактичні прийоми: імітація бігу на ковзанах (основна посадка, на місці та в русі, з навантаженням на гомілковостопний суглоб); імітація стрибків (у русі з ноги на ногу, з переходом на рух у глибокому присіді та назад в основну посадку); біг на ковзанах із високою швидкістю з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямку, з перестрибуванням через перешкоди поштовхами однією або двома ногами, з гумовим поясом еспандером, прикріпленим до борту хокейної коробки; стартові прискорення та рух вперед з підвищенням інтенсивності до максимальної, те ж саме – з веденням шайби.

Вправи з партнером – в.п.: партнери розташовуються обличчям у бік руху на відстані один від одного на довжину ключок, один тримає ключку обома

руками за рукоятку та робить спробу розвинути максимальну швидкість, інший – за крюк та гальмує рух першого з максимальним м'язовим напруженням ніг; човниковий біг на ковзанах з партнером на плечах.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, спрямовані на підвищення ефективності виконання кидків, ударів і ведення шайби – махи, обертання ключкою однією і двома руками, з різним хватом кистями рук; те ж саме – з ключкою з обтяженням; імітація кидків шайби на тренажері з блоковим пристроєм із метою збільшення зусиль м'язів плечового поясу і кистей, що задіяні у виконанні ударів і кидків шайби; вправи з кидання, передачі та зупинки шайби з обтяженням (200 - 400 г).

Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості застосовуються з метою успішного ведення контактного силового єдиноборства – вправи з партнером: з виконанням поштовхів плечем, грудьми та задньою частиною стегна; поштовхи, удари плечем, грудьми у боксерський мішок, закріплений на висоті, в русі на ковзанах; вправа 1:1 – обігравання в русі партнера в коридорі шириною 3 м, мета – не пропустити партнера, використовуючи силове єдиноборство, виконується нападником без шайби та з шайбою, ступінь складності вправи регулюється шириною коридору.

Вправи спеціальної швидкісної спрямованості – спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій (простої та складної): старту з місця і в русі на ковзанах за зоровим і звуковим сигналом; ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника; біг на короткі дистанції (10-30 м) з максимально можливою швидкістю; виконання різних ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення шайби) з максимальною швидкістю; різновиди човникового бігу з максимальною швидкістю; естафети, які стимулюють швидкісне виконання різних рухових дій.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – складні за координацією рухів вправи за різною спрямованістю і асинхронним рухом рук і ніг (наприклад, під час ведення шайби та обведення у складній ігровій ситуації

має місце асинхронна робота рук і ніг: руками виконують часті рухи, а ногами відносно повільні); акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, в боки.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів; вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера; вправи з використанням борту хокейної коробки.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості – різні види човникового бігу та ігрові вправи у відповідному режимі: повторний біг 40 с з партнером на плечах, 3 серії, в серії 3 повторення, ЧСС – максимальна, відпочинок між повтореннями 2 хв, інтервал між серіями 8-10 хв; човниковий біг 5х54 м, тривалість вправи 42-45 с, у серії 3 повторення, ЧСС – максимальна; відпочинок між повтореннями 2-3 хв; ігрова вправа 2:2 на обмеженій бортами ділянці хокейного майданчика (опанування шайбою та взяття воріт), тривалість вправи 60 с, у серії 3 повторення, відпочинок між ними 2-3 хв, 3 серії, між серіями інтервал 8-10 хв, ЧСС – максимальна; гра 3:3 на всьому майданчику, тривалість 60-90 с, пауза між повтореннями 2-3 хв, у серії 5-6 повторень, ЧСС – максимальна.

У групах базової підготовки 3-го та більше 3 років навчання вдосконалюються вправи, засвоєні у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання.

Технічна підготовка

У групах базової підготовки починається засвоєння та вдосконалення прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди суперника, обмеження у часі та просторі). Під час удосконалення прийомів техніки звертається увага на їх правильне, виправдане з позиції біомеханіки та стабільне виконання.

Технічна підготовка зорієнтована на освоєння різноманітних підготовчих вправ. У групах базової підготовки застосовуються вправи на техніку

пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, гри воротаря (табл. 20-22).

Таблиця 20

Вправи на техніку пересування на ковзанах для груп базової підготовки

Технічний прийом	Групи базової підготовки, рік навчання			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Рух на лівому ковзані після поштовху правою ногою і навпаки	+	-	-	-
2. Біг ковзаючи	+	+	+	+
3. Повороти дугою поштовхами однією (зовнішньою) ногою (переступанням)	+	-	-	-
4. Повороти дугою переступанням двох ніг	+	+	-	-
5. Повороти вліво та вправо перехресними кроками	+	+	+	+
6. Гальмування «напівплугом» та «плугом»	+	-	-	-
7. Старт з місця обличчям вперед	+	+	+	-
8. Біг короткими (ударними) кроками	+	+	+	+
9. Гальмування з поворотом тулуба на 90° на одній та двох ногах	+	+	+	+
10. Біг зі зміною напрямку перехресними кроками (перебіжка)	+	+	+	-
11. Стрибки поштовхом однією та двома ногами	+	+	+	+
12. Біг спиною вперед, не відриваючи ковзанів від льоду	+	+	+	+
13. Біг спиною вперед, переступаючи	+	+	+	+
14. Біг спиною вперед перехресними кроками	+	+	+	+
15. Повороти у русі на 180° і 360°	+	+	+	+
16. Випади, глибокі присідання на одній та двох ногах	+	+	+	+
17. Старти з різних вихідних положень з подальшими ривками в заданих напрямках	+	+	+	+
18. Падіння на коліна в русі з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку	-	+	+	+
19. Перекид у русі	+	+	+	+

20. Падіння на груди, бік з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку	+	+	+	+
21. Комплекс прийомів техніки руху на ковзанах з реалізації стартової та дистанційної швидкості	-	-	+	+
22. Комплекс прийомів техніки руху на ковзанах для вдосконалення швидкісного маневрування	-	-	+	+

Підбір вправ спрямований на пересування, різновиди рухів на ковзанах, повороти, гальмування, старту, стрибки та перекиди, падіння, швидкісне маневрування, володіння ключкою, ведення, обведення, фінти, удари, кидки, прийоми, зупинки, відбір, ловлення та притискання шайби тощо.

Таблиця 21

Вправи на техніку володіння ключкою та шайбою для груп базової підготовки всіх років навчання

Технічний прийом	Групи базової підготовки, рік навчання			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Основна стійка хокеїста	+	-	-	-
2. Володіння ключкою. Основні способи тримання ключки (хвати): звичайний, широкий, вузький	+	-	-	-
3. Ведення шайби на місці	+	+	-	-
4. Широке ведення шайби в русі з перекиданням крюка ключки через шайбу	+	+	+	+
5. Ведення шайби, не відриваючи крюк ключки від шайби	+	+	+	+
6. Ведення шайби дозованими поштовхами вперед	+	+	+	+
7. Коротке ведення шайби з перекиданням крюка ключки	+	+	+	+
8. Ведення шайби ковзанами	+	+	+	+
9. Ведення шайби в русі спиною вперед	+	+	+	+
10. Обведення суперника на місці та в русі	+	+	+	
11. Довге обведення	+	+	+	+

12. Коротке обведення	+	+	+	+
13. Силове обведення	-	-	+	+
14. Обведення з використанням відволікаючих дій-фінтів	+	+	+	+
15. Фінт ключкою	+	+	+	+
16. Фінт із змінами швидкості руху	-	+	+	+
17. Фінт головою та тулубом	+	+	+	+
18. Фінт на кидок і передачу шайби	-	-	+	+
19. Фінт – обманна втрата шайби	-	-	+	+
20. Кидок шайби з довгим розгоном	+	+	+	+
21. Кидок шайби з коротким розгоном (кистьовий)	+	+	+	+
22. Удар шайби з довгим замахом	+	+	+	+
23. Удар шайби з коротким замахом	+	+	+	+
24. Кидок – підкидання	+	+	+	+
25. Кидки в процесі ведення, обведення та передачі шайби	+	+	+	+
26. Кидки та удари в «один дотик»	-	-	+	+
27. Комплекс прийомів техніки руху під час кидків шайби з незручного боку	+	+	+	+
28. Зупинка шайби крюком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом	+	+	+	+
29. Прийом шайби з одночасною її обробкою для подальших дій	+	+	+	+
30. Відбір шайби ключкою способом вибивання	+	+	+	+
31. Удар шайби з коротким замахом	+	+	+	+
32. Відбір шайби ключкою способом підбивання ключки суперника	-	+	+	+
33. Зупинка і поштовх суперника грудьми	-	+	+	+
34. Зупинка і поштовх суперника задньою поверхнею стегна	-	-	+	+
35. Відбір шайби способом зупинки, притискання суперника до борту та оволодіння шайбою	-	+	+	+

Вправи на техніку гри воротаря для груп базової підготовки всіх років навчання

Технічний прийом	Групи базової підготовки, рік навчання			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Основна стійка воротаря	+	+	+	-
2. Низька та висока стійки воротаря і перехід від одного виду стійки до іншого	+	+	+	-
3. Прийоми техніки пересування на ковзанах. Пересування на паралельних ковзанах (вправо, вліво)	+	+	+	-
4. Т-подібний рух (вправо, вліво)	+	+	+	+
5. Пересування вперед випадами	+	+	+	
6. Гальмування на паралельних ковзанах	+	+	+	+
7. Пересування короткими кроками	+	+	+	+
8. Повороти в русі на 180°, 360° в основній стійці воротаря	+	+	+	+
9. Біг спиною вперед, обличчям вперед, не відриваючи ковзанів від льоду та з переступаннями	+	+	+	+
10. Ловля шайби «пасткою» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах	+	+	-	-
11. Ловля шайби «пасткою» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) Т-подібним ковзанням	+	+	+	-
12. Ловля шайби «пасткою» з падінням (вправо, вліво) на одне та два коліна	+	+	+	-
13. Ловля шайби «пасткою» у шпагаті	-	-	+	+
14. Ловля шайби на «блин»	-	-	+	+
15. Ловля шайби на груди, стоячи з падінням на коліна	+	+	+	-
16. Відбивання шайби «блином», стоячи на місці	+	+	+	+
17. Відбивання шайби «блином» з одночасним рухом вбік (вправо, вліво) на паралельних ковзанах	+	+	+	-

18. Відбивання шайби «блином» з падінням на одне коліно (вправо, вліво) та на два коліна	+	+	+	-
19. Відбивання шайби ковзаном	+	+	+	-
20. Відбивання шайби ключкою (вправо, вліво)	+	+	+	+
21. Відбивання шайби ключкою (вправо, вліво) з падінням на одне та два коліна	-	+	+	+
22. Цілеспрямоване відбивання шайби ключкою у визначену точку хокейного майданчика	-	+	+	+
23. Цілеспрямоване відбивання шайби ключкою у визначену точку хокейного майданчика із запусканням на одне та два коліна	+	+	+	+
24. Відбивання шайби щитками стоячи (вправо, вліво) з падінням на одне та два коліна	+	+	+	+
25. Відбивання шайби щитками у шпагаті	+	+	+	+
26. Цілеспрямоване відбивання шайби щитками у визначену точку хокейного майданчика	+	+	+	+
27. Відбивання шайби щитками з падінням на бік (вправо, вліво) «батерфляй», «карусель»	-	-	+	+
28. Притискання шайби тулубом і «пасткою»	+	+	+	-
29. Відбивання шайби ключкою, ключкою у падінні	+	+	+	+
30. Зупинка шайби ключкою, з падінням на одне та два коліна	+	+	+	-
31. Зупинка шайби ключкою біля борту	+	+	+	+
32. Викидання шайби ключкою бортом	+	+	+	+
33. Кидок шайби на дальність і точність	+	+	+	+
34. Передача шайби ключкою льодом однією та двома руками	-	+	+	+
35. Передача шайби підкиданням	-	+	+	+
36. Ведення шайби ключкою на місці, в русі однією та двома руками	-	-	+	+

Тактична підготовка

Тактична підготовка спрямована на навчання та вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в захисті та нападі, розучування тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних ігор, удосконалення тактичної майстерності шляхом засвоєння та деталізації окремих тактичних прийомів та вмінь. Тактична підготовка може бути індивідуальною, груповою та командною в захисті та нападі (табл. 23-24). Під час засвоєння індивідуальних та групових тактичних дій в захисті звертають увагу спортсменів на опанування швидкісного маневрування на ковзанах обличчям та спиною вперед, вибір позиції, взаємодію з партнерами, взаємострашування, відбір шайби ключкою і за допомогою силового прийому тулубом. З метою успішного засвоєння наступальних індивідуальних і групових тактичних дій спортсмени мають вміти добре володіти ковзанами, ключкою та шайбою.

Таблиця 23

Тактичні дії

Тактичний прийом	Групи базової підготовки, рік навчання			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Швидкісне маневрування та вибір позиції	+	+	+	+
2. Дистанційна опіка	+	+	+	+
3. Контактна опіка	-	-	+	+
4. Відбір шайби перехопленням	-	+	-	-
5. Відбір шайби ключкою	+	+	+	+
6. Відбір шайби із застосуванням силових єдиноборств	-	-	+	+
7. Ловля шайби на себе з падінням на одне та два коліна, з падінням на бік	-	-	+	+
Групові тактичні дії				
8. Страшування	+	+	+	+
9. Перемикання	-	-	-	+
10. Парний відбір шайби	-	-	-	+
Командні тактичні дії				

11. Малоактивна захисна система 1-2-2	-	+	+	+
12. Малоактивна захисна система 1-4	-	+	+	+
13. Малоактивна захисна система 0-5	-	+	+	+
14. Активна захисна система 2-1-2	-	-	+	+
15. Пресинг	-	-	+	+
16. Зонна оборона в зоні захисту	-	+	+	+
17. Персональна оборона в зоні захисту	-	-	+	+
18. Комбінована оборона в зоні захисту	-	+	+	+
19. Тактичні побудови в захисті за чисельної меншості	-	-	+	+
20. Тактичні побудови в захисті за чисельної більшості	-	-	+	+
Тактика нападу. Індивідуальні атакуючі дії				
21. Атакуючі дії без шайби	+	+	+	+
22. Атакуючі дії з шайбою: ведення, обведення, кидок, прийом шайби, єдиноборство з воротарем	+	+	+	+
Групові атакуючі дії				
23. Передачі шайби – короткі, середні, довгі	+	+	+	+
24. Передачі шайби льодом і над льодом, у крюк ключки партнера і на вільне місце	+	+	+	+
25. Передачі в процесі ведення, обведення, в силовому єдиноборстві, імітації кидка у ворота, в русі, з використанням борту	-	-	+	+
26. Точність, вчасність, несподіваність, швидкість виконання передач	-	-	+	+
27. Тактична комбінація «схрещування»	-	-	+	+
28. Тактична комбінація «стінка»	-	+	+	+
29. Тактична комбінація «залишення шайби»	-	+	+	+
30. Тактична комбінація «пропуск шайби»	-	-	+	+
31. Тактична комбінація «заслін»	-	-	+	+
32. Тактичні дії під час укидання шайби суддею: у зоні нападу у середній зоні у зоні захисту	+	+	+	+
Командні атакуючі тактичні дії				
33. Організація атаки та контратаки із зони захисту	+	+	+	+
34. Організований вихід із зони захисту через крайніх нападників	+	+	+	+

35. Вихід із зони захисту через центральних нападників	+	+	+	+
36. Вихід із зони захисту через захисників	-	+	+	+
37. Розвиток «затяжної» атаки. Швидкісне проходження середньої зони за рахунок поєздовжніх та діагональних передач	-	-	+	+
38. Контратаки із середньої і зони захисту	-	-	+	+
39. Атака з ходу	-	-	+	+
40. Позиційна атака з виходом на завершальний кидок крайніх нападників	-	+	+	+
41. Позиційна атака з виходом на завершальний кидок центрального нападника	-	+	+	+
42. Позиційна атака з виходом на завершальний кидок захисника у ворота	-	+	+	+
43. Гра у нерівних складах – у чисельній більшості 5:4, 5:3	-	+	+	+
44. Гра у нападі у чисельній меншості	-	-	+	+

Паралельно із засвоєнням передач починають освоєння простих тактичних комбінацій та командних тактичних побудов у нападі. Розучування починають з елементарних побудов фаз наступальних дій. Наприклад, у фазі організації атаки – прості взаємодії захисників і нападників під час організованого виходу зі своєї зони. Доцільно використовувати метод розучування частинами, де вся тактична комбінація розділяється на окремі «ланцюжки». Після засвоєння окремих «ланцюжків» проводиться їх поєднання в єдину комбінацію.

У фазі розвитку атаки увагу приділяють швидкісному проходженню середньої зони за рахунок довгих діагональних і поєздовжніх передач; у фазі завершення атаки з ходу – входженню в зону нападу на високій швидкості з подальшим виходом на завершальний кидок у ворота суперника одного з гравців, який атакує.

Тактика гри воротаря для груп базової підготовки

Тактичний прийом	Групи базової підготовки, рік навчання			
	1	2	3	Більше 3 років
1. Вибір позиції під час атаки воріт суперником у чисельній більшості (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+
2. Вибір позиції (поза площею воріт) під час позиційної атаки суперника	+	+	+	+
3. Притискання шайби	+	+	+	+
4. Перехоплення та зупинка шайби	+	+	+	+
5. Вкидання шайби	+	+	+	+
6. Взаємодія з гравцями захисту під час оборони	-	+	+	+
7. Взаємодія з гравцями під час контратаки	-	-	+	+

Психологічна підготовка

У групах базової підготовки психологічна підготовка спрямована на подальше формування мотивації, формування характеру та особистісних якостей спортсменів, згуртованого колективу та здорового психологічного клімату в команді й ланках, виховання вольових якостей, формування уміння орієнтуватися у складній ігровій ситуації, розвиток периферичного та глибинного зору в навчально-тренувальному процесі, концентрація, розподіл і переключення уваги на найбільш важливі об'єкти, розвиток тактичного мислення, управління емоційним станом і мобілізація позитивних емоцій.

У процесі підготовки застосовують різноманітні методи, прийоми та форми роботи: групову, індивідуальну форми; включення у навчально-тренувальні заняття екстремальних чинників, моделювання складних ситуацій з раптовою зміною умов, тактично складних ігрових вправ і вільних ігор, де спортсмен має можливість проявити ініціативу та творчість, самостійно вирішувати складні ігрові завдання.

З метою розвитку периферичного та глибинного зору в навчально-тренувальному процесі використовують ігрові вправи з варіацією виконання техніко-тактичних дій, у зміні швидкості, напрямку та відстані руху різних об'єктів. Розвиваючи здібності до розподілу й переключення уваги в навчально-тренувальні заняття включають ігрові вправи на майданчику з більшою площею та великою кількістю об'єктів, наприклад, гру всім полем зі збільшеним складом команд і у дві шайби. Тактичне мислення розвивається за допомогою ігрових вправ, що моделюють різні за складністю ситуації, а також у навчально-тренувальних іграх. З метою управління емоційним станом і мобілізації позитивних емоцій у навчально-тренувальний процес включають нетрадиційні (емоційні й досить складні) вправи з використанням змагального методу, музичний супровід, методи аутогенного та психорегулюючого навчально-тренувального заняття.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на підведення спортсменів до наступної гри, вивчення умов матчу, особливостей гри суперників.

3.2.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах базової підготовки

У групах базової підготовки використовують словесні, наочні і практичні методи. Методи пристосовують до конкретних умов, що обумовлені особливостями виду спорту. Підбір методів здійснюється з урахуванням віку, підготовленості, статі та принципів спортивного навчально-тренувального процесу.

Словесні методи: розповідь, пояснення, лекція, аналіз і обговорення. Наочні методи: методично правильний показ окремих вправ і їх елементів, допоміжні засоби демонстрації: навчальні фільми, відеозаписи. Методи практичних вправ: 1) методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки – методи розучування вправи в цілому і частинами; 2) методи, спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний та інтервальний). Засвоєння спортивної техніки практично завжди передбачає

одночасне оволодіння тактикою застосування технічних прийомів і дій у змагальних умовах.

Основні засоби, що використовуються у групах базової підготовки: загально-підготовчі та спеціально-підготовчі.

3.2.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

У групах базової підготовки починається спеціалізована підготовка спортсменів. Програма їх підготовки змінюється за обсягом навчально-тренувальних і змагальних навантажень і за змістом. Помітно збільшується сумарний обсяг навчально-тренувальних і змагальних навантажень, змінюється співвідношення видів підготовки.

На загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (липень-серпень) здійснюється переважно фундаментальна базова підготовка, спрямована на розвиток фізичних якостей. На спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду (вересень) акцент робиться на спеціальну фізичну підготовку в поєднанні з технічною й тактичною.

Під час планування підготовки в змагальному періоді (жовтень-квітень) пріоритет надається технічній, тактичній, інтегральній і змагальній складовим. У перехідному періоді помітно знижуються навчально-тренувальні навантаження, за рахунок зменшення їх інтенсивності. Здійснюється переключення на інший вид діяльності. Проводяться медико-відновлювальні заходи та контрольні випробування. Змагальна підготовка не проводиться.

Нижче наведено орієнтовні плани-графіки річного циклу навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки (табл. 25-28).

3.	Спеціальна фізична	-	20	20	20	20	20	22	20	20	20	20	-	202
4.	Технічна	-	22	22	24	24	24	24	24	22	22	22	-	230
5.	Тактична	-	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	-	65
6.	Інтегральна	-	6	10	10	10	8	8	8	8	8	9	-	85
7.	Контрольні нормативи	-	4	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	20
8.	Суддівська практика	-	2	-	4	-	2	-	2	-	-	2	-	12
9.	Психологічна	-	4	4	4	4	2	6	4	6	4	4	-	42
10.	Змагальна	-	2	6	6	8	4	8	10	10	12	-	-	66
11.	Засоби відновлення	-	6	4	4	4	6	4	4	6	6	6	-	50
Загальна кількість годин:		-	101	100	107	103	106	104	104	104	106	105	-	1040

3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності

У групах базової підготовки беруть участь у змаганнях різного рангу відповідно до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня. Планується регулярна участь спортсменів у змаганнях. Мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах змагань, а формування бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з результатами інших спортсменів. Змагання мають будуватися на найрізноманітнішому матеріалі та мати виключно контрольно-підготовчий характер.

Основні завдання змагальної діяльності в групах базової підготовки:

підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості;

набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з хокею з шайбою;

формування спортивної мотивації;

формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики в ігровій діяльності під час змагань;

удосконалення знань з правил змагань.

3.2.6 Система контролю

З метою контролю у групах базової підготовки застосовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки підготовленості спортсменів, особистісних якостей, стану здоров'я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Контроль – складова частина підготовки спортсменів, одна з функцій управління навчально-тренувальним процесом. Об'єктивна інформація щодо функціонального стану спортсменів у ході навчально-тренувальної та змагальної діяльності дозволяє аналізувати отримувані дані та вносити відповідні корективи до процесу підготовки.

Етапний контроль спрямований на оцінку функціонального стану організму і кумулятивного навчально-тренувального ефекту. Проводиться наприкінці конкретного етапу (серпень-вересень – початок навчального року, квітень-травень – кінець навчального року) за результатами відповідних контрольних нормативних тестів. У програму етапного контролю входять: медичний контроль, антропометричні обстеження, тестування рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості; аналіз навчально-тренувального навантаження за минулий етап, аналіз індивідуальних і групових змагальних дій.

Поточний контроль збирає інформацію щодо стану спортсмена після серії навчально-тренувальних занять та ігор, з метою внесення відповідних корекцій до навчально-тренувальної та змагальної діяльності. В його програму входить оцінка: обсягу та ефективності змагальної діяльності; навчально-тренувальних навантажень та якості виконання навчально-тренувальних завдань. У разі потреби до поточного контролю включають тестування техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Оперативний контроль спрямований на отримання інформації щодо поточного впливу навчально-тренувальних навантажень на організм спортсмена та оцінку термінового навчально-тренувального ефекту від конкретної вправи

або серії вправ. З цією метою проводяться педагогічні спостереження за ходом навчально-тренувального заняття з реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС) до виконання вправи та відразу після.

3.2.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 7 тестів із ЗФП та 7 тестів із СФП, спрямовані на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніки виконання прийомів з шайбою на льоду (табл. 29-32).

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го та 2-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, хлопчики

№ з/п	Контрольні вправи	1 рік навчання					2 рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,0 <	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4-5,5	5,5 >	4,9 <	4,9-5,0	5,1-5,2	5,3-5,4	5,4 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,3 <	10,3-10,4	10,5-10,6	10,7-10,8	10,8 >	10,2 <	10,2-10,3	10,4-10,5	10,6-10,7	10,7 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,19 <	5,2-5,29	5,3-5,4	5,41-5,59	6,0 <	5,14 <	5,15-5,28	5,29-5,39	5,4-5,55	5,56 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	175 >	171-175	166-170	160-165	160 <	180 >	176-180	171-175	165-170	165 <
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів *	39 >	32-39	24-31	15-23	15 <	44 >	37-44	29-36	20-28	20 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	15,2 <	15,2-15,3	15,4-15,5	15,6-15,7	15,7 >	14,6 <	14,6-14,7	14,8-14,9	15,0-15,1	15,1 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	20,3 <	20,3-20,8	20,9-21,4	21,5-22,0	22,0 >	19,1 <	19,1-19,6	19,7-20,2	20,3-20,9	20,9 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	6,1 <	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,6 >	6,0 <	6,0-6,1	6,2—6,3	6,4-6,5	6,5 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,0 <	8,0-8,1	8,2-8,3	8,4-8,5	8,5 >	7,9 <	7,9-8,0	8,1-8,2	8,3-8,4	8,4 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м, с **	16,2 <	16,2-16,3	16,4-16,5	16,6-16,7	16,7 >	16,0 <	16,0-16,1	16,2-16,3	16,4-16,5	16,5 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,2 <	12,2-12,3	12,4-12,5	12,6-12,7	12,7 >	12,0 <	12,1-12,2	12,3-12,4	12,5-12,6	12,6 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,0 <	14,1-14,2	14,3-14,4	14,5-14,6	14,6 >	13,9 <	14,0-14,1	14,2-14,3	14,4-14,5	14,5 >
13.	Біг на ковзанах човниковий в стійці воротаря, с ***	41,0 <	41,0-41,4	41,5-41,8	41,9-42,2	42,2 >	40,8 <	40,8-41,2	41,3-41,6	41,7-42,0	42,0 >
14.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімці лицем і спиною вперед, с ***	42,0 <	42,0-42,4	42,5-42,8	42,9-43,2	43,2 >	41,8 <	41,8-42,2	42,3-42,6	42,7-43,0	43,0 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох).

** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), *** обов'язкова вправа для воротарів.

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, хлопчики

№ з/п	Контрольні вправи	3 рік навчання					Більше 3 років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,8 <	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3	5,3 >	4,7 <	4,7-4,8	4,9-5,0	5,1-5,2	5,2 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,1 <	10,1-10,2	10,3-10,4	10,5-10,6	10,6 >	10,0 <	10,0-10,1	10,2-10,3	10,4-10,5	10,5 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,0 <	5,01-5,1	5,11-5,3	5,31-5,5	5,51 >	4,5 <	4,51-5,0	5,01-5,2	5,21-5,4	5,41 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	190 >	184-190	177-184	170-176	170 <	195 >	191-195	186-190	180-185	180 <
5.	Підтягування на поперецьні, кількість разів *	10 >	8-9	6-7	4-6	4 <	12 >	10-11	8-9	5-7	5 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	14,4 <	14,5-14,4	14,6-14,7	14,8-14,9	14,9 >	14,1 <	14,1-14,2	14,3-14,4	14,5-14,6	14,6 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	18,1 <	18,1-18,3	18,4-18,6	18,7-18,9	18,9 >	17,0 <	17,0-17,2	17,3-17,5	17,6-17,8	17,8 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,5 <	5,5-5,6	5,7-5,8	5,9-6,0	6,0 >	5,3 <	5,3-5,4	5,5-5,6	5,7-5,8	5,8 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,1 <	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,6 >	6,6 <	6,6-6,8	6,9-7,1	7,2-7,4	7,4 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м, с **	15,7 <	15,7-15,8	15,9-16,0	16,1-16,2	16,3 >	15,5 <	15,6-15,7	15,8-15,9	16,0-16,1	16,1 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	11,8 <	11,9-12,0	12,1-12,2	12,3-12,4	12,4 >	11,6 <	11,7-11,8	11,9-12,0	12,1-12,2	12,2 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	13,9 <	13,9-14,0	14,1-14,2	14,3-14,4	14,4 >	13,8 <	13,8-13,9	14,0-14,1	14,2-14,3	14,3 >
13.	Біг на ковзанах човниковий в стійкій воротаря, с ***	40,9 <	41,0-41,2	41,3-41,5	41,6-41,8	41,8 >	39,6 <	39,7-39,9	41,0-41,2	41,3-41,5	41,5 >
14.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімі лицем і спиною вперед, с ***	42,0 <	42,1-42,3	42,4-42,5	42,6-42,8	42,8 >	41,8 <	41,9-42,0	42,1-42,3	42,4-42,6	42,6 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох),

** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), *** обов'язкова вправа для воротарів.

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го та 2-го року навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	1 рік навчання					2 рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,5 <	5,5-5,6	5,7-5,8	5,9-6,0	6,0 >	5,4 <	5,4-5,5	5,6-5,7	5,8-5,9	5,9 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,9 <	10,9-11,0	11,1-11,2	11,3-11,4	11,4 >	10,8 <	10,8-10,9	11,0-11,1	11,2-11,3	11,3 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0 <	6,01-6,1	6,11-6,3	6,31-6,5	6,51 >	5,5 <	5,51-6,0	6,01-6,1	6,11-6,3	6,31 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	160 >	150-159	140-149	130-139	130 <	170 >	160-169	150-159	140-149	140 <
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів *	26 >	22-26	17-21	12-16	12 <	28 >	24-28	19-23	14-18	14 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	15,5 <	15,5-15,6	15,7-15,8	15,9-16,0	16,0 >	15,2 <	15,2-15,3	15,4-15,5	15,6-15,7	15,7 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	22,2 <	22,3-22,5	22,4-22,6	22,7-23,0	23,0 >	22,0 <	22,0-22,1	22,2-22,3	22,4-22,5	22,5 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,0 <	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6 >	6,8 <	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,9 <	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,4 >	8,8 <	8,8-8,9	9,0-9,1	9,2-9,3	9,3 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м, с **	17,0 <	17,0-17,2	17,3-17,5	17,6-17,8	17,8 >	16,8 <	16,8-17,0	17,1-17,3	17,4-17,6	17,6 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,9 <	12,9-13,0	13,1-13,2	13,3-13,4	13,4 >	12,7 <	12,7-12,8	12,9-13,0	13,1-13,2	13,2 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,2 <	15,2-15,3	15,4-15,5	15,6-15,7	15,7 >	15,0 <	15,0-15,1	15,2-15,3	15,4-15,5	15,5 >
13.	Біг на ковзанах човниковий в стійці воротаря, с ***	47,8 <	47,9-48,2	48,3-48,6	48,7-49,0	49,0 >	46,7 <	46,8-47,2	47,3-47,6	47,7-48,0	48,0 >
14.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімі лицем і спиною вперед, с ***	49,8 <	49,9-50,2	50,3-50,6	50,7-51,0	51,0 >	48,7 <	48,8-49,2	49,3-49,6	49,7-50,0	50,0 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох),

** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), *** обов'язкова вправа для воротарів.

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	3 рік навчання					Більше 3 років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,3 <	5,3-5,4	5,5-5,6	5,7-5,8	5,8 >	5,2 <	5,2-5,3	5,4-5,5	5,6-5,7	5,7 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,7 <	10,7-10,8	10,9-11,0	11,1-11,2	11,2 >	10,6 <	10,6-10,7	10,8-10,9	11,0-11,1	11,1 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,4 <	5,41-5,5	5,51-6,0	6,01-6,3	6,31 >	5,3 <	5,31-5,5	5,51-5,59	6,0-6,1	6,11 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	160 >	150-159	140-149	130-139	130 <	170 >	160-169	150-159	140-149	140 <
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів *	26 >	22-26	17-21	12-16	12 <	28 >	24-28	19-23	14-18	14 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	15,5 <	15,5-15,6	15,7-15,8	15,9-16,0	16,0 >	15,2 <	15,2-15,3	15,4-15,5	15,6-15,7	15,7 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	22,2 <	22,3-22,5	22,4-22,6	22,7-23,0	23,0 >	22,0 <	22,0-22,1	22,2-22,3	22,4-22,5	22,5 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,0 <	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6 >	6,8 <	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,9 <	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,4 >	8,8 <	8,8-8,9	9,0-9,1	9,2-9,3	9,3 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м, с **	17,0 <	17,0-17,2	17,3-17,5	17,6-17,8	17,8 >	16,8 <	16,8-17,0	17,1-17,3	17,4-17,6	17,6 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,9 <	12,9-13,0	13,1-13,2	13,3-13,4	13,4 >	12,7 <	12,7-12,8	12,9-13,0	13,1-13,2	13,2 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,2 <	15,2-15,3	15,4-15,5	15,6-15,7	15,7 >	15,0 <	15,0-15,1	15,2-15,3	15,4-15,5	15,5 >
13.	Біг на ковзанах човниковий в стійці воротаря, с ***	47,8 <	47,9-48,2	48,3-48,6	48,7-49,0	49,0 >	46,7 <	46,8-47,2	47,3-47,6	47,7-48,0	48,0 >
14.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімі лицем і спиною вперед, с ***	49,8 <	49,9-50,2	50,3-50,6	50,7-51,0	51,0 >	48,7 <	48,8-49,2	49,3-49,6	49,7-50,0	50,0 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох).

** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник), *** обов'язкова вправа для воротарів.

3.2.8 Суддівська практика

Після трьох років навчання у групах базової підготовки планується суддівська практика. Спортсмени засвоюють базові навички суддівства, знайомляться з особливостями суддівства хокейного матчу на льоду, розбирають основні порушення правил: підніжка, затримка ключкою, порушення чисельного складу та затримка часу гри; фіксацію положення поза грою, місцезнаходження під час вкидання шайби. Це дозволяє спростити перехід гравців на гру на повний майданчик.

3.3 Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивного удосконалення у ШВСМ, 7-9 класи у ЗСОСП

3.3.1 Організація та методика відбору

Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи комплектуються зі спортсменів, які завершили підготовку на етапах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Основне завдання відбору: виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Увагу акцентують на темпах зростання тренуваності та спортивних досягнень від одного етапу підготовки до іншого.

Під час відбору до груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій.

Важливим у відборі є всебічний аналіз попередніх навчально-

тренувальних занять – визначення, за рахунок яких зусиль спортсмен досяг цього рівня підготовленості. Перевагу необхідно віддавати особам, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовленості, навчально-тренувальних занять з малим і середнім обсягом навчально-тренувальної роботи та невеликим обсягом змагальної практики.

3.3.2 Основний матеріал

Основні завдання в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах: розвиток спеціальних рухових якостей – силових, швидкісно-силових, швидкісних, координаційних; підвищення рівня змагальної, фізичної та функціональної підготовленості; оволодіння складними технічними прийомами, формування стійких рухових навичок під час засвоєння основних техніко-тактичних прийомів; спеціалізація за ігровими амплуа, вдосконалення прийомів гри з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа; формування умінь підготовки до гри, управляти станом у ході матчу і відновлюватися після матчу; розвиток вольових і спеціальних психологічних якостей.

Підготовка здійснюється відповідно до річної періодизації та спрямованості навчально-тренувального процесу за періодами та етапами річного циклу.

Теоретична підготовка

Тематика теоретичної підготовки містить 12 тем, що спрямовані на засвоєння інформації щодо особливостей спеціалізованої підготовки (табл. 33). Особлива увага приділяється темам: «Розробка плану майбутньої гри» і «Настанова на гру та її розбір».

Орієнтовний навчальний план із теоретичної підготовки в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах

Зміст навчально-тренувального заняття	Роки навчання, к-сть годин		
	1	2	Більше 2 років
1. Характеристика системи підготовки	2	2	2
2. Управління підготовкою	3	3	3
3. Засади техніки й технічної підготовки	4	4	4
4. Засади тактики й тактичної підготовки	5	4	4
5. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою	3	3	3
6. Психологічна підготовка	2	2	2
7. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань	3	4	4
8. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи з відновлення	2	2	2
9. Особиста гігієна та харчування	2	2	2
10. Травматизм у спорті та його профілактика	2	2	2
11. Розробка плану майбутньої гри	4	4	4
12. Настанова на гру та її розбір	16	18	20
Разом	48	50	52

Тема 1. Характеристика системи підготовки.

Види підготовки в хокеї з шайбою. Навантаження. Адаптація до навантажень. Співвідношення навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Види змагальних навантажень. Особливості навчально-тренувального процесу. Побудова навчально-тренувального процесу.

Тема 2. Управління підготовкою.

Система управління та контролю в хокеї з шайбою. Контроль рівня підготовленості. Контроль навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Лікарський контроль і самоконтроль, його форми та зміст. ЧСС, суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрої, працездатність. Правила підрахунку ЧСС. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самопостережень. Поняття «спортивної форми», втоми та перевтомлення.

Тема 3. Засади техніки й технічної підготовки.

Основні поняття техніки гри «хокей з шайбою» та її значення в підготовці. Класифікація техніки. Аналіз техніки пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Перегляд відеозаписів.

Тема 4. Засади тактики й тактичної підготовки.

Поняття стратегії й тактики гри «хокей з шайбою». Класифікація тактики хокею з шайбою. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні.

Тактика гри в різних за кількістю складах (5:4; 5:3; 4:5; 3:5). Взаємозв'язок тактики з іншими компонентами гри. Перегляд відеозапису.

Тема 5. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою.

Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Співвідношення ЗФП та СФП. Методика розвитку фізичних якостей спортсмена – швидкості, сили, витривалості, координації та спритності, гнучкості.

Тема 6. Психологічна підготовка.

Види психологічної підготовки: загальна та спеціальна. Формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин у колективі, психічних функцій та якостей. Спеціальна психологічна підготовка – підготовка безпосередньо до конкретних змагань. Формування бойової готовності, упевненості в силах, прагнення до перемоги, стійкості протистояння до дії

різних відволікаючих чинників. Психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення спортсмена.

Тема 7. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань.

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: «колова»; «з вибуванням»; «комбінована». Основні правила гри «хокей з шайбою». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

Тема 8. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Заходи з відновлення.

Вплив фізичних вправ на органи та функціональні системи організму людини за умови раціонального співвідношення навантажень і відпочинку. Поняття втоми та перевтомлення. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, сауна.

Тема 9. Особиста гігієна та харчування.

Догляд за власним тілом. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять та спортивного інвентарю. Гігієнічні вимоги до харчування. Поняття щодо основного обміну, енергетичних витрат під час різних фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Призначення та роль основних компонентів харчування – білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Поняття калорійності їжі. Режим харчування під час інтенсивних навчально-тренувальних навантажень у період змагань і в період відновлення.

Тема 10. Травматизм у спорті та його профілактика.

Чинники травматизму (високий темп та обсяг жорсткого контактного єдиноборства) та види травм і пошкоджень в хокеї з шайбою: забиття різних частин тіла від ударів клюшкою, шайбою та тулубом суперника; розтягування м'язів та суглобових зв'язок, порушення функцій окремих систем організму. Профілактика травматизму: дотримання основних методичних положень

спортивного навчально-тренувального процесу; нормування та контроль змагальних і навчально-тренувальних навантажень; розминка; забезпечення умов для проведення навчально-тренувального процесу (якість місць навчально-тренувальних занять, спортивного обладнання та хокейного інвентарю); медико-відновлювальні заходи.

Тема 11. Розробка плану майбутньої гри

Збирання інформації щодо суперника. Аналіз попередніх ігор суперника. Порівняльний аналіз сил суперника та своєї команди. Складання плану майбутнього матчу. Визначення конкретних тактичних побудов в атаці та обороні. Перевірка тактичних схем у навчально-тренувальному процесі перед грою, внесення корекцій.

Тема 12. Настанова на гру та її розбір.

Настанова на гру. Формування мотивації, конкретних завдань ланкам і гравцям команди, стратегія і тактика гри в обороні та нападі. Приблизна схема проведення настанови. Розбір минулої гри. Оцінка гри.

Фізична підготовка

У групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах фізична підготовка спортсменів базується на матеріалі попередніх років навчання. На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та координаційних здібностей, з метою забезпечення високого рівня спеціальної працездатності відповідно до вимог навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Загальна та спеціальна фізична підготовка є продовженням та розширенням програмного матеріалу груп базової підготовки 3-го та більше 3 років навчання. Загальна і спеціальна фізична підготовка планується на раціональному поєднанні загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ. Вибір вправ з фізичної підготовки обумовлюється особливостями змагальної діяльності (обмеження ігрового майданчика, темп гри, контактне єдиноборство).

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи – включають різновиди руху, вправи для рук і плечового поясу з різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика; вправи для ніг, шиї та тулуба.

Вправи для розвитку фізичних якостей. Для розвитку силових якостей – вправи з обтяженням та подоланням ваги власного тіла; вправи на тренажерах, гімнастичній стінці; лазіння канатом; вправи з інших видів спорту.

Вправи для розвитку швидкісних якостей – старту та прискорення у звичайних та ускладнених умовах, вправи на реакцію, різновиди бігу (на короткі дистанції з максимальною швидкістю, з гори).

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей – стрибкові вправи та метання; вправи з невеликими обтяженнями (20-30% від максимального) з максимальною швидкістю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи у високому темпі, вправи зі скакалкою.

Вправи для розвитку координаційних якостей – вправи з різною координаційною складністю, акробатика, вправи на батуті, на рівновагу та стійкість, жонгливання, вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з великою амплітудою рухів та з невеликими обтяженнями, вправи за допомогою партнера.

Вправи для розвитку загальної витривалості – рівномірний і перемінний біг 800, 1000, 3000 м; тест Купера (12-хвилинний біг); тест йо-йо; крос 5 км пересіченою місцевістю; плавання, їзда на велосипеді; спортивні ігри.

Спеціальна фізична підготовка

Основними залишаються спеціальні вправи, максимально наближені за структурою до техніко-тактичних дій та прийомів гри в хокей з шайбою.

Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, спрямовані на ефективне пересування на ковзанах у змагальній діяльності та інші техніко-тактичні прийоми.

Вправи з партнером.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, спрямовані на підвищення ефективності виконання кидків, ударів і ведення шайби.

Вправи спеціальної силової та швидкісно-силової спрямованості для успішного ведення контактного силового єдиноборства.

Вправи спеціальної швидкісної спрямованості, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій (простої та складної).

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – складні за координацією рухів вправи за різною спрямованістю і асинхронним рухом рук і ніг.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути; вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера; вправи з використанням борту хокейної коробки.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості.

На етапі спеціалізованої базової підготовки здійснюється вдосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки, збільшується обсяг навантажень, складність виконання вправ.

Технічна підготовка

Відбувається вдосконалення базових техніко-тактичних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей та командної тактики гри. Технічні елементи є доповненням до техніки хокею з шайбою, що вивчалася на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі вдосконалюється. Має значення засвоєння та вдосконалення виконання прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди суперника, обмеження у часі та просторі). У технічній підготовці в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах застосовуються вправи на техніку пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, гри воротаря (табл. 34-36).

Підбір вправ спрямований на повороти, різновиди бігу, гальмування, старту, стрибки, падіння, швидкісне маневрування, володіння ключкою, ведення, обведення, фінти, удари, кидки, прийоми, зупинки, відбір, ловлю та притискання шайби тощо.

Таблиця 34

Вправи на техніку пересування на ковзанах для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів

Технічний прийом	Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи, рік навчання		
	1	2	Більше 2 років
1. Повороти вліво та вправо перехресними кроками	+	+	+
2. Біг короткими (ударними) кроками	+	+	+
3. Гальмування з поворотом тулуба на 90° на одній та двох ногах	+	+	+
4. Біг зі зміною напрямку перехресними кроками (перебіжка)	+	+	+
5. Стрибки поштовхом однією та двома ногами	+	+	+
6. Біг спиною вперед перехресними кроками	+	+	+
7. Повороти в русі на 180° і 360°	+	+	+
8. Випади, глибокі присідання на одній та двох ногах	+	+	+
9. Старту з різних вихідних положень з подальшими ривками в заданих напрямках	+	+	+
10. Падіння на коліна в русі з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку	+	+	+
11. Падіння на груди, бік з подальшим швидким вставанням і бігом у заданому напрямку	+	+	+
12. Комплекс прийомів техніки руху на ковзанах з реалізації стартової та дистанційної швидкості	+	+	+
13. Комплекс прийомів техніки руху на ковзанах з метою вдосконалення швидкісного маневрування	+	+	+

Вправи на техніку володіння ключкою та шайбою для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів

Технічний прийом	Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи, рік навчання		
	1	2	Більше 2 років
1. Широке ведення шайби в русі з перекиданням крюка ключки через шайбу	+	+	+
2. Ведення шайби, не відриваючи крюк ключки від шайби	+	+	+
3. Ведення шайби дозованими поштовхами вперед	+	+	+
4. Ведення шайби ковзанами	+	+	+
5. Ведення шайби в русі шиною вперед	+	+	+
6. Довге обведення	+	+	+
7. Коротке обведення	+	+	+
8. Силоне обведення	+	+	+
9. Обведення з використанням відволікаючих дій-фінтів	+	+	+
10. Фінт ключкою	+	-	-
11. Фінт із змінами швидкості руху	+	+	+
12. Фінт головою та тулубом	+	+	+
13. Фінт на кидок і передачу шайби	+	+	+
14. Фінт на втрату шайби	+	+	+
15. Кидок шайби з довгим розгоном	+	+	+
16. Кидок шайби з коротким розгоном (кистьовий)	+	+	+
17. Удар шайби з довгим замахом	+	+	+
18. Удар шайби з коротким замахом	+	+	+
19. Кидки в процесі ведення, обведення та передачі шайби	+	+	+
20. Кидок-підкидання	+	+	+
21. Кидки та удари в «один дотик»	+	+	+
22. Комплекс прийомів техніки руху під час кидків шайби з незручного боку	+	+	+
23. Зупинка шайби крюком ключки та рукояткою, ковзаном, рукою, тулубом	+	+	+
24. Прийом шайби з одночасною її обробкою для подальших дій	+	+	+

25. Відбір шайби ключкою способом вибивання	+	+	+
26. Удар шайби з коротким замахом	+	+	+
27. Відбір шайби ключкою способом підбивання ключки суперника	+	+	+
28. Зупинка і поштовх суперника грудьми	+	+	+
29. Зупинка і поштовх суперника задньою поверхнею стегна	+	+	+
30. Відбір шайби способом зупинки, притискання суперника до борту та оволодіння шайбою	+	+	+

Таблиця 36

Вправи на техніку гри воротаря для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів

Технічний прийом	Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи, рік навчання		
	1	2	Більше 2 років
1. Гальмування «плугом», «напівплугом»	+	+	+
2. Гальмування на паралельних ковзанах	+	+	+
3. Пересування короткими кроками	+	+	+
4. Повороти в русі на 180°, 360° в основній стійці воротаря	+	+	+
5. Біг спиною вперед, обличчям вперед, не відриваючи ковзанів від льоду та з переступаннями	+	+	+
6. Цілеспрямоване відбивання шайби ключкою у визначену точку хокейного майданчика	+	-	-
7. Відбивання шайби щитками з падінням на бік (вправо, вліво)	+	+	+
8. Відбивання шайби ключкою, ключкою у падінні	+	-	-
9. Зупинка шайби ключкою, з падінням на одне та два коліна	+	-	-
10. Зупинка шайби ключкою біля борту	+	-	-
11. Викидання шайби ключкою по борту	+	-	-
12. Кидок шайби на дальність і точність	+	+	+
13. Передача шайби ключкою льодом однією та двома руками	+	+	+
14. Передача шайби підкиданням	+	+	+

15. Ведення шайби ключкою на місці, в русі однією та двома руками	+	+	+
---	---	---	---

Тактична підготовка

Завдання тактичної підготовки на цьому етапі підготовки: вдосконалення навичок ведення гри з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях.

Продовжується вдосконалення швидкісного маневрування на ковзанах обличчям та спиною вперед, вибору позиції, взаємодії з партнерами, взаємострашування, відбору шайби ключкою і за допомогою силового прийому тулубом (табл. 37-38).

Таблиця 37

Тактичні дії

Тактичний прийом	Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи, рік навчання		
	1	2	Більше 2 років
Швидкісне маневрування та вибір позиції	+	+	+
Дистанційна опіка	+	+	+
Контактна опіка	+	+	+
Відбір шайби ключкою	+	+	+
Відбір шайби із застосуванням силових єдиноборств	+	+	+
Ловля шайби на себе з падінням на одне та два коліна, з падінням на бік	+	+	+
Групові тактичні дії			
Страшування	+	+	+
Перемикання	+	+	+
Парний відбір шайби	+	+	+
Командні тактичні дії			
Принципи командних захисних тактичних дій	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-2-2	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-4	+	+	+
Малоактивна захисна система 1-3-1	+	+	+
Малоактивна захисна система 0-5	+	+	+

Активна захисна система 2-1-2	+	+	+
Активна захисна система 3-2	-	+	+
Активна захисна система 2-2-1	-	-	+
Пресинг	+	+	+
Зонна оборона в зоні захисту	+	+	+
Персональна оборона в зоні захисту	+	+	+
Комбінована оборона в зоні захисту	+	+	+
Тактичні побудови в захисті за чисельної меншості	+	+	+
Тактичні побудови в захисті за чисельної більшості	+	+	+
Тактика нападу. Індивідуальні атакуючі дії			
Атакуючі дії без шайби	+	+	+
Атакуючі дії з шайбою: ведення, обведення, кидок, прийом шайби, єдиноборство з воротарем	+	+	+
Групові атакуючі дії			
Передачі шайби – короткі, середні, довгі	+	+	+
Передачі льодом і над льодом, у крюк ключки партнера і на вільне місце	+	+	+
Передачі в процесі ведення, обведення, в силовому єдиноборстві, під час імітації кидка у ворота, в русі, з використанням борту	+	+	+
Точність, вчасність, несподіваність, швидкість виконання передач	+	+	+
Тактична комбінація «схрещування»	+	+	+
Тактична комбінація «стінка»	+	+	+
Тактична комбінація «залишення шайби»	+	+	+
Тактична комбінація «пропуск шайби»	+	+	+
Тактична комбінація «заслін»	+	+	+
Тактичні дії під час укидання шайби суддею: у зоні нападу у середній зоні у зоні захисту	+	+	+
Командні атакуючі тактичні дії			
Організація атаки та контратаки із зони захисту	+	+	+
Організований вихід із зони захисту через крайніх нападників	+	+	+
Вихід із зони захисту через центральних нападників	+	+	+

Вихід із зони захисту через захисників	+	+	+
Розвиток «затяжної» атаки. Швидкісне проходження середньої зони за рахунок подовжніх та діагональних передач	+	+	+
Контратаки із зони захисту і середньої зони	+	+	+
Атака з ходу	+	+	+
Позиційна атака з виходом на завершальний кидок крайніх нападників	+	+	+
Позиційна атака з виходом на завершальний кидок центрального нападника	+	+	+
Позиційна атака захисника з виходом до воріт на завершальний кидок	+	+	+
Гра у нападі в чисельній більшості 5:4, 5:3	+	+	+
Гра у нападі в чисельній меншості	+	+	+

Таблиця 38

Тактика гри воротаря для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів

Тактичний прийом	Групи спеціальної підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класи, рік навчання		
	1	2	Більше 2 років
1. Вибір позиції під час атаки воріт суперником у чисельній більшості (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2. Вибір позиції (поза площею воріт) під час позиційної атаки суперника	+	+	+
3. Притискання шайби	+	+	+
4. Перехоплення та зупинка шайби	+	+	+
5. Вкидання шайби	+	+	+
6. Взаємодія з гравцями захисту під час оборони	+	+	+
7. Взаємодія з гравцями під час контратаки	+	+	+

Продовжується вдосконалення тактичних простих та освоєння складних тактичних комбінацій і командних тактичних побудов у нападі. Тактичні дії в атаці вивчаються під час швидкісного проходження середньої зони за рахунок довгих діагональних і подовжніх передач; у фазі завершення атаки з ходу –

входження в зону нападу на високій швидкості з подальшим виходом на завершальний кидок у ворота суперника одного з атакуючих гравців.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спортсменів груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів спрямована на формування психологічних якостей і вміння регулювати емоційним станом в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних чинників, формується стійка мотивація до навчально-тренувальних занять; здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень; подальше вивчення прийомів саморегуляції внутрішнього стану, вмінь переключати увагу з метою відпочинку та, навпаки, вміння зосередитися на виконанні техніко-тактичних дій.

Продовжується формування характеру та особистісних якостей спортсменів, згуртованого колективу та здорового психологічного клімату в команді й ланках, виховання волевих якостей, формування вміння орієнтуватися в складній ігровій ситуації, розвиток периферичного та глибинного зору в навчально-тренувальному процесі, концентрація, розподіл і переключення уваги на найбільш важливі об'єкти, розвиток тактичного мислення, управління емоційним станом і мобілізація позитивних емоцій.

У процесі підготовки застосовують методи, прийоми та форми роботи, що використовувалися на попередньому етапі підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на підведення спортсменів до наступної гри, вивчення умов матчу, особливостей гри суперників.

3.3.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах

Використовують словесні, наочні і практичні методи, що застосовуються в різних поєднаннях. Словесні методи: пояснення, лекція, аналіз і обговорення. Наочні методи: показ окремих вправ і їх елементів, допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеозаписи, біомеханічний аналіз рухів з використанням програмного забезпечення. Методи практичних вправ: 1) методи, спрямовані на освоєння нових та вдосконалення техніко-тактичних прийомів і дій; 2) методи, спрямовані на розвиток провідних рухових якостей (безперервний, інтервальний, повторний, змагальний). Основні засоби, які використовуються: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, обсяг спеціальних вправ суттєво збільшується.

Навантаження досягає максимальних значень (індивідуально у кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

3.3.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне вдосконалення компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів. Значне місце займають індивідуальні та групові навчально-тренувальні заняття і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях.

Завдання, які вирішуються: подальше вдосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота; активна участь у змаганнях з метою досягнення спортивних результатів; досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості; активна участь у суддівстві змагань; підвищення рівня загальної фізичної

підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей, розвиток спеціальних якостей та здібностей; удосконалення технічної майстерності, поглиблена спеціалізація; збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Нижче наведено орієнтовний розподіл навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі навчально-тренувального процесу (табл. 39-42).

Таблиця 39

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення 1-го
року навчання, 7-8 класів**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	-	4	4	4	4	6	6	4	4	6	6	-	48
2.	Загальна фізична	-	22	22	22	22	20	22	22	22	22	22	-	218
3.	Спеціальна фізична	-	30	30	31	30	30	30	32	28	28	28	-	297
4.	Технічна	-	32	30	30	32	30	30	32	32	30	29	-	307
5.	Тактична	-	5	6	6	6	6	8	6	8	6	8	-	65
6.	Інтегральна	-	5	10	10	10	8	8	10	12	10	6	-	89
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	26
8.	Суддівська практика	-	4	2	2	2	-	-	-	2	4	6	-	22
9.	Психологічна	-	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	-	41
10.	Змагальна	-	7	8	10	10	10	10	10	8	8	-	-	81
11.	Засоби відновлення	-	6	6	4	6	4	8	4	4	4	8	-	54
Загальна кількість годин:		-	125	122	123	127	128	126	124	124	122	127	-	1248

Таблиця 40

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення
2-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік	
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.	Теоретична	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	50	
2.	Загальна фізична	-	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	16	-	194
3.	Спеціальна фізична	-	33	32	33	33	34	34	34	34	34	33	33	-	333
4.	Технічна	-	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	31	-	319
5.	Тактична	-	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	77
6.	Інтегральна	-	6	10	10	10	10	10	10	12	11	8	-	97	
7.	Контрольні нормативи	-	10	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	34	
8.	Суддівська практика	-	2	4	2	2	-	-	-	4	3	5	-	22	
9.	Психологічна	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	50	
10.	Змагальна	-	8	10	12	12	11	13	12	10	10	2	-	100	
11.	Засоби відновлення	-	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10	-	76	
Загальна кількість годин:		-	134	132	134	134	144	134	133	138	134	135	-	1352	

Таблиця 41

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для 9 класу**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	50
2.	Загальна фізична	-	22	20	22	22	22	20	20	22	18	16	-	204
3.	Спеціальна фізична	-	34	34	34	34	34	34	35	35	34	34	-	342
4.	Технічна	-	32	32	32	33	33	33	33	33	32	31	-	324
5.	Тактична	-	7	8	8	8	8	9	9	9	8	8	-	82
6.	Інтегральна	-	8	10	10	10	10	11	12	12	11	8	-	102
7.	Контрольні нормативи	-	12	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	36

8.	Суддівська практика	-	2	4	2	4	-	-	-	4	3	5	-	24
9.	Психологічна	-	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	-	54
10.	Змагальна	-	8	10	12	14	10	14	12	12	12	2	-	106
11.	Засоби відновлення	-	7	7	8	8	8	8	8	8	8	10	-	80
Загальна кількість годин:		-	142	135	139	144	148	140	139	145	136	136	-	1404

Таблиця 42

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення
більше 2-х років навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	-	6	6	6	6	5	5	4	4	5	5	-	52
2.	Загальна фізична	-	24	18	20	20	20	20	20	20	18	20	-	200
3.	Спеціальна фізична	-	38	35	38	38	36	34	34	34	34	34	-	355
4.	Технічна	-	35	32	32	32	32	32	32	32	32	34	-	325
5.	Тактична	-	8	10	8	8	8	8	10	10	10	8	-	88
6.	Інтегральна	-	10	12	12	12	12	12	12	14	12	6	-	114
7.	Контрольні нормативи	-	8	-	-	-	14	-	-	-	-	14	-	36
8.	Суддівська практика	-	2	4	4	2	-	-	-	4	4	6	-	26
9.	Психологічна	-	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	-	58
10.	Змагальна	-	8	12	14	14	12	14	14	12	12	2	-	114
11.	Засоби відновлення	-	10	8	8	8	8	10	8	8	10	10	-	88
Загальна кількість годин:		-	154	142	148	146	153	141	140	144	143	145	-	1456

3.3.5 Зміст і структура змагальної діяльності

У групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах спортсмени беруть участь у змаганнях різного рівня. Система змагань передбачає виконання запланованих нормативів шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати міста, України, Європи, світу). Мета участі у змаганнях: удосконалення техніко-тактичної майстерності, виховання

моральних, патріотичних, вольових якостей. Змагання проводяться відповідно до календарного плану змагань. Зростає обсяг змагальної практики. Участь у змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

3.3.6 Система контролю

З метою контролю у групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах використовують комплексний підхід: всебічно оцінюється технічна майстерність, фізична підготовленість, особистісні якості, мотивація, психологічна стійкість, стан здоров'я. Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та наприкінці підготовчого періоду оформлюються як перевідні. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Обов'язковий поетапний медико-біологічний огляд – комплексна оцінка функціонального стану організму, рівня здоров'я та відновлення спортсменів.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Етапний контроль спрямований на оцінку функціонального стану організму спортсмена і кумулятивного навчально-тренувального ефекту. Проводиться наприкінці конкретного етапу (серпень-вересень – початок навчального року, та квітень-травень – кінець навчального року) за результатами відповідних контрольних нормативних тестів. У програму етапного контролю входять: медичний контроль, антропометричні обстеження, тестування рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості; аналіз навчально-тренувального навантаження за минулий етап, аналіз індивідуальних і групових змагальних дій.

Поточний контроль – отримання інформації щодо стану спортсмена після серії навчально-тренувальних занять та ігор з метою внесення відповідних корекцій до навчально-тренувальної та змагальної діяльності. У його програму входить оцінка: обсягу та ефективності змагальної діяльності; навчально-

тренувальних навантажень та якості виконання навчально-тренувальних завдань. У разі потреби до поточного контролю включають тестування техніко-тактичної підготовленості.

Оперативний контроль спрямований на отримання інформації щодо термінового впливу навчально-тренувальних навантажень на організм спортсмена та оцінку термінового навчально-тренувального ефекту конкретної вправи або серії вправ. З цією метою проводяться педагогічні спостереження за перебігом навчально-тренувального заняття з реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС) до виконання вправи та відразу після її виконання.

3.3.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 7 тестів із ЗФП та 7 тестів із СФП, спрямовані на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніки виконання прийомів з шайбою на льоду. Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів наведено в таблицях 43-44.

**Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів
із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, юнаки**

№ з/п	Контрольні вправи	1-2 рік навчання					Більше 2 років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,7 <	4,7-4,8	4,9-5,0	5,1-5,2	5,2 >	4,5 <	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,0	5,0 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	9,9 <	9,9-10,0	10,1-10,2	10,3-10,5	10,5 >	9,7 <	9,7-9,8	9,9-10,0	10,1-10,2	10,2 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	4,4 <	4,4-4,59	5,0-5,2	5,21-5,29	5,3 >	4,2 <	4,21-4,39	4,4-4,59	5,0-5,19	5,2 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	210 >	203-209	197-202	191-196	190 <	220 >	213-219	207-212	201-206	200 <
5.	Підтягування на попереціні, к-сть разів *	13 >	11-12	9-10	7-8	6 <	14 >	12-13	10-11	8-9	7 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	14,0 <	14,0-14,1	14,2-14,3	14,4-14,5	14,5 >	13,8 <	13,8-13,9	14,0-14,1	14,2-14,3	14,3 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	16,6 <	16,7-16,9	17,0-17,2	17,3-17,6	17,7 >	16,5 <	16,6-16,8	16,9-17,1	17,2-17,5	17,5 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,1 <	5,2-5,3	5,4-5,5	5,6-5,7	5,7 >	5,0 <	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4-5,5	5,6 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	6,7 <	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,3 >	6,7 <	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,2 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9, с **	15,3 <	15,4-15,5	15,6-15,7	15,8-15,9	16,0 >	15,2 <	15,3-15,4	15,5-15,6	15,7-15,8	15,9 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	11,5 <	11,6-11,7	11,8-11,9	12,0-12,1	12,1 >	11,5 <	11,5-11,6	11,7-11,8	11,9-12,0	12,0 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	13,7 <	13,7-13,8	13,9-14,0	14,1-14,2	14,2 >	13,6 <	13,6-13,7	13,8-13,9	14,0-14,1	14,1 >
13.	Човниковий біг на ковзанах 5x54 м, с **	51,2 <	51,3-51,6	51,7-52,0	52,1-52,4	52,5 >	46,7 <	46,8-47,1	47,2-47,5	47,6-47,9	48,0 >
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,2 <	40,3-40,5	40,6-40,8	40,9-41,2	41,2 >	38,9 <	38,9-39,2	39,3-39,6	39,7-40,0	40,0 >
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісілкою лицем і спиною вперед, с ***	41,3 <	41,4-41,6	41,7-41,9	42,0-42,3	42,3 >	39,9 <	39,9-40,2	40,3-40,6	40,7-41,0	41,0 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох), ** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник),

*** обов'язкова вправа для воротарів.

Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класів із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	1-2 рік навчання					Більше 2 років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,1 <	5,1-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6	5,6 >	4,8 <	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3	5,3 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,4 <	10,4-10,5	10,6-10,7	10,8-10,9	10,9 >	10,0 <	10,0-10,1	10,2-10,3	10,4-10,5	10,5 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,4 <	5,41-5,59	6,0-6,2	6,21-6,3	6,31 >	5,2 <	5,21-5,4	5,41-5,59	6,0-6,2	6,21 >
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	191 >	181-190	171-180	161-170	160 <	211 >	201-210	191-200	181-190	180 <
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів *	28 >	24-27	20-23	16-19	16 <	28 >	24-28	19-23	14-18	14 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	14,9 <	15,0-15,1	15,2-15,3	15,4-15,5	15,5 >	14,6 <	14,7-14,8	14,9-15,0	15,1-15,2	15,2 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	21,2 <	21,3-21,5	21,4-21,6	21,7-22,0	22,0 >	20,8 <	20,9-21,0	21,1-21,2	21,3-21,5	21,5 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	6,7 <	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,3 >	6,6 <	6,7-6,8	6,9-7,01	7,1-7,2	7,2 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,6 <	8,7-8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,2 >	8,4 <	8,5-8,6	8,7-8,8	8,9-9,0	9,0 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9, с **	16,6 <	16,7-16,9	17,0-17,2	17,3-17,5	17,5 >	16,1 <	16,2-16,4	16,5-16,7	16,8-17,0	17,0 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,4 <	12,5-12,6	12,7-12,8	12,9-13,0	13,0 >	12,2 <	12,3-12,4	12,5-12,6	12,7-12,8	12,8 >
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,6 <	14,7-14,8	14,9-15,0	15,1-15,2	15,2 >	14,4 <	14,5-14,6	14,7-14,8	14,9-15,0	15,0 >
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	58,2 <	58,3-58,6	58,7-59,0	59,1-59,4	59,5 >	51,7 <	51,8-52,1	52,2-52,5	52,6-52,9	53,0 >
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	46,5 <	46,6-46,8	46,9-47,1	47,2-47,4	47,5 >	44,7 <	44,8-45,2	45,3-45,6	45,7-46,0	46,0 >
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісілкою лицем і спиною вперед, с ***	47,8 <	47,9-48,2	48,3-48,6	48,7-49,0	49,0 >	45,7 <	45,8-46,2	46,3-46,6	46,7-47,0	47,0 >

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох). ** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник).

*** обов'язкова вправа для воротарів.

3.3.8 Суддівська практика

Спортсмени залучаються в якості помічника судді до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки; навчаються складати методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих змаганнях. Теоретичні навчально-тренувальні заняття тривають до 35-40 хвилин з використанням демонстраційних матеріалів та відео. Запроваджується самостійна робота спортсменів щодо вивчення правил суддівства та аналізів матчів. У ДЮСШ, СДЮСШОР планується підготовка юних арбітрів.

На льоду: асистування тренеру-викладачу в якості лінійного судді під час навчально-тренувальних матчів та дитячих матчів поперек майданчика; в подальшому суддівство в якості лінійного арбітра на юнацьких матчах без свистка; робота лінійним суддею на матчах юнацьких команд зі свистком; робота головним суддею на матчах поперек майданчика; отримання суддівської категорії та повноцінне суддівство спортивних змагань.

На 1-му році навчання в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, у 7 класі спортсмени вивчають Правила спортивних змагань з хокею з шайбою та Регламент змагань, де увагу акцентують на темах:

- судді на льоду та поза льодом (системи суддівства та обов'язки);
- склад команди та тривалість гри;
- загальна інформація щодо прокидання шайби та положення поза грою;
- заміна гравців;
- тривалість штрафів, основні формулювання та суддівські жести.

Під час перегляду матчів приділяють увагу переміщенням суддів, функціям, які вони виконують, аналізу суддівських жестів.

Наприкінці навчального року спортсмени складають теоретичний тест: до 20 питань із Правил змагань та відеотест з основних суддівських жестів і формулювань штрафів – до 15 питань.

Проведення навчально-тренувальних занять планують спільно з

представником місцевої суддівської колегії. Під час практичних навчально-тренувальних занять на льоду спортсмени виконують спеціалізовані суддівські вправи з метою покращення рівня ковзання, відпрацьовують суддівські жести та процедуру вкидання шайби.

Вивчають такі теми:

покровові обов'язки лінійного судді (до, під час та після матчу);

специфічні ситуації гібридного прокидання шайби;

положення поза грою (звичайний, відкладений та умисний офсайд);

позиційна робота лінійного судді.

Наприкінці навчального року спортсмени здають теоретичний тест: до 30 питань з Правил змагань з основних обов'язків лінійного судді та формулювання штрафів.

На етапі спеціалізованої базової підготовки у групах більше 2 років навчання продовжується вивчення нормативних документів з суддівства, вивчаються додаткові матеріали – Стандарти екіпірування гравців та голкіпера, Блокування голкіпера, основні положення Дисциплінарного регламенту федерації: збіжні штрафи та текст судді-інформатора. Юні арбітри мають відвідувати семінари місцевих суддівських колегій, складати тести на другу суддівську категорію.

Теми, які засвоюються:

обов'язки лінійного та головного судді у різних системах суддівства;

визначення місця вкидання;

зарахування голів;

підстрахування у головних та лінійних суддів;

формулювання штрафів та збіжні штрафи.

Розпочинається тренування уваги, один раз на місяць тривають спеціалізовані навчально-тренувальні заняття з ковзання та засвоєння жестів.

Практика суддівства у бригаді поза льодом: робота на позиціях судді при гравцях, які оштрафовані, на матчах дорослих; на всіх позиціях поза льодом на дитячих та юнацьких матчах.

3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 10-11(12) класи, I-III курси у ЗСОСП

3.4.1 Організація та методика відбору

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності, групах вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах забезпечується досягнення спортсменами високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України з хокею з шайбою.

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення спортивних результатів. Урахування рівня розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Оцінюється рівень загальної та спеціальної підготовленості. Перевага надається тим, у кого спостерігається позитивна динаміка рівня спортивної майстерності, підвищення можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Звертають увагу на темпи зростання тренуваності та спортивної майстерності від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору у групи підготовки до вищої спортивної майстерності, групи вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класи, I-III курси збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій навчально-тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та профілактиці хронічних захворювань і травматизму.

Важливою складовою відбору спортсменів на цьому етапі підготовки є всебічний аналіз попередніх навчально-тренувальних занять, визначення, за яких зусиль було досягнуто відповідного рівня підготовленості. Перевага надається особам, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок навчально-тренувальних занять з малим і середнім

обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різнобічної технічної підготовленості.

3.4.2 Основний матеріал

Основні завдання: подальше вдосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних навчально-тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального та групового підходу до підготовки.

Теоретична підготовка

Тематика теоретичної підготовки містить 14 тем, що спрямовані на засвоєння інформації щодо особливостей підготовки (табл. 45). Особлива увага приділяється темам: «Розробка плану майбутньої гри» й «Настанова на гру та її розбір».

Таблиця 45

Орієнтовний навчальний план із теоретичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів, I-III курсів

Зміст навчально-тренувального заняття	Увесь строк, к-сть годин	
	32 год на тиждень	36 год на тиждень
1. Діяльність національної та міжнародної федерації хокею з шайбою. Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі	1	2
2. Характеристика системи підготовки	2	2
3. Управління підготовкою	2	3
4. Засади техніки й технічної підготовки	4	4
5. Засади тактики й тактичної підготовки	4	4
6. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою	4	4
7. Психологічна підготовка	4	4
8. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань	2	2
9. Заходи відновлення	3	3
10. Особиста гігієна та харчування	2	2
11. Травматизм у спорті та його профілактика	2	2
12. Допінг у спорті. Історія допінгу	2	2

13. Розробка плану майбутньої гри	6	6
14. Настанова на гру та її розбір	20	22
Разом	58	62

Тема 1. Діяльність національної та міжнародної федерації з хокею з шайбою. Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі.

Сучасний стан розвитку хокею з шайбою. Діяльність національних та міжнародних організацій з хокею з шайбою. Тенденції розвитку хокею з шайбою у світі.

Тема 2. Характеристика системи підготовки.

Система підготовки спортсменів з виду спорту як багаторічний процес. Періодизація в хокеї з шайбою. Планування навантажень у різних структурних утвореннях навчально-тренувального процесу. Адаптація до навантажень. Співвідношення навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Особливості навчально-тренувального процесу. Побудова навчально-тренувального процесу.

Тема 3. Управління підготовкою.

Система управління та контролю в хокеї з шайбою. Управління процесом підготовки спортсменів, управління їх станом. Контроль рівня підготовленості спортсменів. Контроль навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Лікарський контроль і самоконтроль, його форми та зміст. ЧСС, суб'єктивні дані: самопочуття, апетит, настрої, працездатність. Правила підрахунку ЧСС. Суб'єктивні ознаки перевтоми. Техніка ведення графіків самоспостережень. Фази спортивної форми, в тому, перетренованість.

Тема 4. Засади техніки й технічної підготовки.

Аналіз техніки пересування на ковзанах, володіння ключкою та шайбою, прийомів силової боротьби. Особливості техніки гри воротаря. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Характеристика технічної майстерності: обсяг і різнобічність технічних прийомів; ефективність виконання технічних прийомів; ступінь володіння технічними прийомами. Показники надійності, стабільності та варіативності. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів техніки. Перегляд відеозаписів.

Тема 5. Засади тактики й тактичної підготовки.

Стратегія й тактика гри «хокей з шайбою». Класифікація тактики хокею з шайбою. Аналіз індивідуальних, групових і командних тактичних дій в обороні та атаці. Засоби, методи та методичні підходи до розучування прийомів індивідуальної, групової та командної тактики гри в атаці та обороні.

Тактика гри в нерівних (5:4; 5:3; 4:5; 3:5) складах. Взаємозв'язок тактики з іншими компонентами гри. Перегляд відеозапису.

Тема 6. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в хокеї з шайбою.

Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапі підготовки до вищих досягнень. Співвідношення ЗФП та СФП. Чинники, що обумовлюють розвиток фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, координації та спритності, гнучкості.

Тема 7. Психологічна підготовка.

Види психологічної підготовки: загальна та спеціальна. Формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин у колективі, психічних функцій та якостей. Спеціальна психологічна підготовка – підготовка спортсменів до конкретних змагань. Формування стану бойової готовності, упевненості в силах, прагнення до перемоги, стійкості протистояння до дії різних відволікаючих чинників. Психолого-педагогічні підходи до нервово-психічного відновлення.

Тема 8. Змагання з хокею з шайбою. Суддівство змагань.

Планування, організація та проведення змагань. Положення про змагання. Характеристика систем розіграшу: «колова»; «з вибуванням»; «комбінована». Основні правила гри «хокей з шайбою». Суддівство змагань. Суддівська бригада, склад та функціональні обов'язки її членів.

Тема 9. Заходи відновлення.

Відновлення, фази, особливості. Поняття стомлення та перевтомлення. Загальна характеристика засобів відновлення. Педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення. Критерії готовності до повторного виконання роботи. Спортивний масаж, самомасаж, сауна.

Тема 10. Особиста гігієна та харчування.

Догляд за тілом. Гігієнічні вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять та до спортивного інвентарю. Гігієнічні вимоги до харчування. Поняття щодо основного обміну, енергетичних витрат під час фізичних навантажень і відновлення затрат спортсменів. Призначення та роль основних компонентів харчування – білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Поняття калорійності їжі. Режим харчування під час інтенсивних навчально-тренувальних навантажень у період змагань і в період відновлення.

Тема 11. Травматизм у спорті та його профілактика.

Чинники травматизму (високий темп та обсяг жорсткого контактного єдиноборства) та види травм і пошкоджень: забиття різних частин тіла від ударів ключкою, шайбою та тулубом суперника; розтягування м'язів та суглобових зв'язок, порушення функцій деяких систем організму. Профілактика травматизму: дотримання основних методичних положень спортивного навчально-тренувального процесу; нормування та контроль змагальних і навчально-тренувальних навантажень; розминка; забезпечення умов для проведення навчально-тренувального процесу (якість місць навчально-тренувальних занять, спортивного знаряддя та хокейного інвентарю); медико-відновлювальні заходи.

Тема 12. Допінг у спорті. Історія допінгу.

Визначення поняття «допінг». Перші відомості щодо застосування допінгу в спорті. Випадки застосування допінгу спортсменами з різних видів спорту. Історія допінгу. Заборонені препарати у спорті.

Тема 13. Розробка плану майбутньої гри.

Збирання інформації щодо суперника. Аналіз попередніх ігор суперника. Порівняльний аналіз сил суперника та власної команди. Складання плану майбутнього матчу. Визначення конкретних тактичних побудов в атаці та обороні. Перевірка тактичних схем на навчально-тренувальному занятті перед грою, внесення корекцій.

Тема 14. Настанова на гру та її розбір.

Настанова на гру. Формування мотивації, конкретних завдань ланкам і гравцям команди, тактика гри в обороні та нападі. Приблизна схема проведення настанови. Розбір минулої гри. Оцінка гри.

Фізична підготовка

Фізична підготовка польових гравців. ЗФП спрямована на гармонійний розвиток функціональних систем організму, м'язових груп ніг, тулуба, плечового поясу і рук, розширення рухового досвіду, створення бази з метою успішного розвитку спеціальної підготовленості.

СФП забезпечує розвиток функціональних систем організму, м'язових груп, а також рухових якостей, що безпосередньо відповідають за успішне ведення змагальної діяльності.

Загальна фізична підготовка

Вправи для рук і плечового поясу з різних вихідних положень, на місці та в русі по колу або по периметру майданчика, згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктьових і зап'ястних суглобах; махи, відведення і приведення, ривки назад, убік.

Вправи для ніг – згинання і розгинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах; відведення, приведення і махи вперед, назад, убік; випадки з пружистими похитуваннями; обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі; присідання, стрибки з різних вихідних положень.

Вправи для шиї та тулуба – повороти, нахили, обертання голови; нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба; з положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови; з положення сидячи упор кистями рук ззаду піднімання ніг з виконанням перехресних рухів; з вихідного положення (основна стійка) перейти в упор сидячи, потім в упор лежачи, зворотно – в упор сидячи та перейти у вихідне положення.

Вправи на різноманітних тренажерних пристроях, гімнастичній стінці, лавці, поперечці, брусах, батуті; з набивними м'ячами, гімнастичними палками, гантелями, штангою, з обтяженням, гумовими амортизаторами.

Вправи з інших видів спорту – футбол, баскетбол, гандбол, регбі, легка атлетика, плавання, веслування, їзда на велосипеді, важка атлетика, лижний спорт. Акробатичні вправи.

Спеціальна фізична підготовка

Основні засоби: спеціальні вправи, адекватні за структурою до техніко-тактичних прийомів і змагальної діяльності.

Вправи для розвитку спеціально-силових і швидко-силових якостей м'язів ніг, що визначають ефективність пересування спортсменів на ковзанах у змагальній діяльності: імітація бігу на ковзанах в основній посадці хокеїста на місці та в русі; те ж саме – з навантаженням на гомілковостопний суглоб; стрибова імітація в русі (з ноги на ногу), з переходом на рух у глибокому присіді та назад в основну стійку; біг на ковзанах на високій швидкості з різким гальмуванням і стартом у зворотному напрямі; біг на ковзанах з перестрибуванням через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; біг на ковзанах з гумовим поясним еспандером, прикріпленим до борту хокейної коробки; старт і рух вперед зі зростанням м'язового напруження до максимуму; те ж саме – з веденням шайби.

Вправи з партнером – вправи з опором із максимальними зусиллями; човниковий біг на ковзанах з партнером на плечах.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу сприяють покращенню виконання кидків, ударів і ведення шайби: махи, обертання ключкою однією та двома руками, з різним хватом кистями рук; те ж саме – з ключкою з навантаженням; імітація кидків шайби на тренажері з блоковим пристроєм для розвитку м'язів плечового поясу та кистей, що беруть участь у виконанні ударів і кидків шайби; вправи з кидками, передачами та зупинками шайби вагою 200-400 г.

Вправи спеціальної силової та швидко-силової спрямованості сприяють успішному веденню контактного силового єдиноборства: вправи з партнером: «півнячий бій» з виконанням поштовхів плечем, грудьми та задньою частиною стегна; поштовхи, удари плечем, грудьми в підвішений боксерський мішок

рухаючись на ковзанах; вправа 1:1 без шайби і з шайбою – спортсмен у русі прагне обіграти партнера, який знаходиться в коридорі шириною 3 м (ускладняється зміною коридору), інший здійснює опір за допомогою контактного силового єдиноборства.

Вправи спеціальної швидкісної спрямованості – вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної): старту з місця та в русі на ковзанах за зоровим та звуковим сигналом; ігрові вправи з реакцією на рухомий об'єкт: шайбу, партнера, гравця-суперника; біг на короткі дистанції (10-30 м); виконання ігрових прийомів (кидків, ударів, ведення шайби); човниковий біг з максимальною швидкістю; швидкісні естафети.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – вправи із складною структурою рухів, з різною спрямованістю та асинхронним рухом рук і ніг. Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, у боки.

З метою розвитку координаційних якостей доцільно ввести чинник незвичайності під час виконання ігрових дій: старту з різних положень; кидки шайби сидячи, стоячи на колінах, у падінні; ведення шайби з різними хватками ключки; зміна тактики під час гри (відкочування замість силового тиску); ігрові вправи зі збільшенням кількості шайб і воріт; естафети з елементами новизни та інші навчальні ігри, ігрові вправи, де гравцеві доводиться швидко перебудовувати свої дії через раптову зміну ігрових ситуацій.

Вправи для розвитку гнучкості – загальнорозвиваючі вправи з ключкою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначного больового відчуття, з невеликим навантаженням, за допомогою партнера, з використанням борту хокейної коробки.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості – повторний біг з партнером на плечах, 3 серії; човниковий біг 54 м x 5, 3 серії; ігрова вправа 2:2 на обмеженій бортами ділянці хокейного майданчика – 3 серії; гра 3:3 на всьому майданчику, 3 серії.

Фізична підготовка воротарів

У зв'язку зі значною відмінністю структури змагальної діяльності воротаря від структури змагальної діяльності польового гравця навчально-тренувальний процес воротаря має істотно відрізнятись та бути адекватним його змагальній діяльності. Відмінності мають бути не лише в технічній та тактичній підготовці, але й у змісті та рухових режимах фізичної підготовки.

ЗФП воротарів груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів, I-III курсів спрямована на всебічний розвиток функціональних систем організму та основних м'язових груп. З цією метою використовується широкий арсенал різних засобів і методів, у тому числі вправ на різних тренажерних пристроях, а також вправ, запозичених з інших видів спорту. Більше уваги приділяють розвитку швидкісних і координаційних якостей та гнучкості як провідних для воротаря якостей.

Використовують спеціальні комплекси вправ, що одночасно впливають на рухові якості й техніку рухів. Більший обсяг, ніж у польових гравців, складають вправи на розвиток гнучкості, стретчинг, оскільки від рівня розвитку гнучкості залежить ефективність виконання технічних прийомів. Паралельно застосовують комплекси вправ із розвитку швидкісних і координаційних якостей. Навчально-тренувальні завдання проводять в індивідуальній, груповій і командній формах.

Технічна підготовка

Технічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень взаємопов'язана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, інтегральною), спрямована на повноцінну реалізацію рухового потенціалу в змагальній діяльності, забезпечує засвоєння складних прийомів техніки та подальше вдосконалення раніш вивчених елементів.

Технічна підготовка польових гравців. У процесі підготовки особливу увагу приділяють техніці пересування на ковзанах. Під час навчально-тренувального заняття постійно використовують: комплекси вправ з удосконалення техніки бігу на ковзанах обличчям і спиною вперед, ковзаючими, короткими та перехресними кроками, з поворотами вліво та вправо на 90°, 180° і 360°, старту й гальмування,

стрибки, відштовхуючись однією та двома ногами тощо; комплекси вправ з удосконалення прийомів техніки швидкісного маневрування.

Під час засвоєння та вдосконалення техніки володіння ключкою та шайбою застосовують комплекси вправ: різноманітні способи ведення шайби та обведення (довгі, короткі, силові), вправи на засвоєння і вдосконалення різних фінтів; завершальні удари і кидки шайби у ворота з акцентом на силу, точність, швидкість і несподіваність виконання; різні прийоми (зупинки) передачі шайби з акцентом на вчасність і точність виконання переважно довгих поздовжніх і діагональних передач; відбір шайби ключкою та за допомогою силових прийомів тулубом (зупинки та поштовхи суперника плечем, грудьми та верхньою задньою частиною стегна).

Ступінь засвоєння технічних прийомів оцінюється за ефективністю їх виконання в змагальній діяльності з досить високим рівнем стабільності, надійності та варіативності. Навчально-тренувальний процес за структурою, змістом, руховим режимом, дією відволікаючих чинників має бути адекватним змагальній діяльності.

Технічна підготовка воротарів. У більшому обсязі застосовують вправи з удосконалення техніки пересування воротаря на ковзанах у складних ігрових умовах з акцентом на швидкість пересування, швидкість і вчасність переходу з одного технічного прийому на інший. Під час удосконалення прийомів техніки ловлі і відбиття шайби «пасткою», «блином», шитками або ключкою використовують комплекси вправ у складних ігрових умовах з веденням відволікаючих чинників: ущільнення гравців протилежних команд поблизу воріт; перешкоджання видимості воротареві; швидкість і несподіваність завершальних кидків та гострих передач; усі можливі добивання та підправлення шайби гравцями протилежної команди. Доцільно практикувати вправи з удосконалення техніки ловлі та відбиття шайби з різних вихідних положень: в основній стійці; в падінні на одне та два коліна, на бік, на груди тощо.

Тактична підготовка

Тактична підготовка польових гравців. Тактична підготовка провідна, на неї відводиться великий обсяг навчально-тренувальної роботи. Робота спрямована на засвоєння різних тактичних взаємодій у «ланцюжках», ланках і команді, а також різноманітних варіантів тактичних систем в обороні та атаці.

Застосовують основні засоби (прийоми) індивідуальної, групової та командної тактичної підготовки в обороні та нападі.

Тактична підготовка в обороні

Індивідуальні тактичні дії – швидкісне маневрування, вибір позиції. Дистанційна та контактна опіка. Відбір шайби: перехопленням, ключкою та із застосуванням силового єдиноборства. Ловля шайби «на себе»: з падінням на одне та два коліна, з падінням на бік.

Групові тактичні дії – страхування та переключення. Спарений (парний) відбір шайби. Взаємодії захисників з воротарем.

Командні тактичні дії – реалізація принципів оборонних тактичних дій. Удосконалення малоактивних оборонних систем 1-4, 1-2-2 та активної системи 2-1-2.

Реалізація захисних принципів у зоні захисту: зоновий, персональний та комбінований.

Тактичні захисні побудови за чисельної нерівності (у більшості та меншості) – спрямовані на розвиток та вдосконалення здібності до швидкого та раціонального переключення з одних тактичних побудов на інші під час гри залежно від зміни ігрової ситуації. Відпрацьовуються переключення, наприклад, швидкий перехід у зоні нападу за сигналом тренера-викладача від активної оборонної системи 2-1-2 до малоактивної 1-4.

Тактична підготовка в нападі

Індивідуальні атакуючі дії – атакуючі дії без шайби: швидкісне маневрування; вибір позиції «відкриття».

Атакуючі дії з шайбою: ведення, обведення, удари та кидки шайби, зупинка та прийом шайби, фінти. Єдиноборство з воротарем.

Групові атакуючі дії – комплекс вправ з удосконалення різних видів передач шайби: коротких, середніх, довгих, льодом та над льодом, у крюк ключки партнера та на вільне місце, в процесі ведення та обведення, в силовому єдиноборстві. Під час виконання передач оцінюється точність, вчасність і несподіваність.

Комплекс вправ з удосконалення тактичних комбінацій: «схрещення», «стінка», залишення шайби, пропуск шайби, «заслін» під час укидання суддею шайби в різних точках хокейного майданчика.

Командні атакуючі дії – тактичні варіанти організації атаки та контратаки, виходу із зони захисту через нападника та захисників.

Тактичні дії під час «довгої» атаки. Швидкісне проходження середньої зони за рахунок довгих поздовжніх і діагональних передач.

Комплекс вправ на вдосконалення контратаки із зони захисту та середньої зони, атаки з ходу. Варіанти завершальної фази атаки.

Тактичні варіанти організації та проведення позиційної атаки – завершення атаки через центрального та крайніх нападаючих і захисників. Тактичні дії під час гри в нерівних складах: у чисельній більшості 5:4, 5:3 та чисельній меншості.

Тактична підготовка воротарів. Акцент підготовки воротаря спрямований на формування уміння аналізувати та прогнозувати хід гри і миттєво (автоматично) приймати раціональні рішення щодо способу пересування та вибору позиції.

Застосовують комплекси ігрових вправ і навчальних ігор з різним співвідношенням нападаючих та гравців захисту (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Включають у навчально-тренувальний процес вправи тактичної спрямованості підвищеної складності: з обмеженням кута зору воротаря; з добиванням і підправленням шайби; на вдосконалення перехоплення шайби ключкою при передачах і прострілах гравцями суперника перед воротами; з удосконалення тактичних дій в момент знаходження суперника з шайбою за воротами.

Робота воротаря спрямована на вдосконалення тактичних дій з перехопленням шайби за воротами виходячи з ігрової доцільності, вдосконалення взаємодії воротаря із захисниками команди, формування уміння керувати

оборонними діями, даючи необхідні вказівки партнерам.

Психологічна підготовка

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності психологічна підготовка здійснюється тренером-викладачем та фахівцем-психологом. Робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції емоційного стану в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності, психологічних станів в екстремальних умовах навчально-тренувальних занять і змагань; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних збиваючих чинників; здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень.

Продовжується робота, спрямована на формування характеру та особистісних якостей, згуртованого колективу та здорового психологічного клімату в команді та ланках, виховання вольових якостей, формування уміння орієнтуватися в складній ігровій ситуації, розвиток периферичного та глибинного зору в навчально-тренувальному процесі, концентрація, розподіл і переключення уваги на найбільш важливі об'єкти, розвиток тактичного мислення, управління емоційним станом і мобілізації позитивних емоцій.

Психологічна підготовка до конкретного матчу. Спеціальна психологічна підготовка до майбутнього матчу ґрунтується на загальній психологічній підготовці та спрямована на вирішення завдань: 1) усвідомлення гравцями значення майбутнього матчу; 2) вивчення умов майбутнього матчу (час, місце та інші особливості); 3) вивчення сильних і слабких сторін у грі суперника, підготовка до матчу з урахуванням можливостей на цей час; 4) формування впевненості у своїх силах і можливостях з метою досягнення перемоги в майбутньому матчі; 5) подолання негативних емоцій, викликаних очікуванням майбутньої гри, створення позитивного емоційного стану.

Завдання вирішуються тренером-викладачем шляхом аналізу інформації щодо суперника в порівнянні з можливостями своєї команди. Тренер-викладач розробляє план майбутньої гри та напередодні матчу уточнює його реалізацію,

лаконічно доводить план спортсменам, формулює конкретні завдання для окремих ланок. Вирішуючи п'яте завдання використовують методичні прийоми: свідоме подолання негативних емоцій з використанням самонаказу, самопідбадьорення, самоспонування; спрямоване використання засобів і методів розминки – залежно від індивідуальних особливостей та емоційного стану; спеціальний масаж (збуджувальний чи заспокійливий – залежно від функціонального стану); різні відволікаючі заходи (кіно, відеозаписи, музика тощо); засоби та методи аутогенного та психорегулюючого тренування.

Побудова психологічної підготовки. Під час побудови психологічної підготовки враховують:

у підготовчому періоді – виховання особистісних якостей, розвиток їх «спортивного інтелекту»; формування спортивного колективу; розвиток вольових якостей, спеціалізованого сприйняття, уваги, збільшення її обсягу та інтенсивності, оперативного мислення;

у змагальному періоді акцент робиться на підвищення емоційної стійкості, самовладання, здатності налаштуватися на майбутню гру і виступати у стані мобілізаційної готовності, на розвиток тактичного мислення;

у перехідному періоді провідне місце посідають засоби та методи нервово-психічного відновлення.

3.4.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності, групах вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах використовують словесні, наочні і практичні методи, які застосовують у різних поєднаннях. Словесні методи: пояснення, лекція, аналіз і обговорення. Наочні методи: демонстрація окремих вправ і їх елементів, відеозаписи, біомеханічний аналіз рухів з використанням програмного забезпечення. Методи практичних вправ: 1) методи, спрямовані на освоєння нових та вдосконалення техніко-тактичних прийомів і дій; 2) методи, спрямовані на розвиток провідних рухових якостей (безперервний,

інтервальний, повторний, змагальний). Основні засоби: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні, обсяг спеціальних вправ переважає.

Плануються навчально-тренувальні заняття з максимальним навантаженням.

3.4.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне вдосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів навчально-тренувальних занять. Значне місце займає змагальна практика.

Нижче наведено орієнтовний розподіл навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі навчально-тренувальних занять (табл. 46-47).

Таблиця 46

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	-	58
2.	Загальна фізична	-	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	200
3.	Спеціальна фізична	-	42	42	42	44	44	44	44	44	44	44	-	434
4.	Технічна	-	38	38	38	38	38	38	38	38	36	34	-	374
5.	Тактична	-	10	10	10	10	12	12	12	12	12	10	-	110
6.	Інтегральна	-	10	12	12	12	12	12	12	14	12	10	-	118
7.	Контрольні нормативи	-	12	-	-	-	15	-	-	-	-	15	-	42
8.	Суддівська практика	-	4	4	4	4	-	-	4	4	2	4	-	30
9.	Психологічна	-	6	6	6	6	6	8	8	8	8	4	-	66
10.	Змагальна	-	10	14	14	14	14	14	14	14	12	-	-	120

11.	Засоби відновлення	-	10	10	12	10	12	10	12	12	12	12	-	112
Загальна кількість годин:		-	168	162	164	164	179	164	170	172	164	157	-	1664

На цьому етапі вирішуються завдання: підвищення функціональних і спеціальних фізичних якостей до рівня модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації; досягнення високої технічної та тактичної підготовленості, підґрунтям якої є індивідуальна майстерність; удосконалення раніш засвоєних технічних прийомів в ігрових умовах; виконання великого обсягу навчально-тренувальних навантажень; удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій; залучення спортсменів ДЮСШ, СДЮСШОР до участі у змаганнях за команди майстрів, удосконалення змагальної діяльності.

Виконання програмних вимог на етапі підготовки до вищих досягнень – важлива передумова досягнення кінцевої мети багаторічної підготовки – підготовки резерву для команд високої кваліфікації.

Під час поточного планування (на річний цикл) здійснюють аналіз роботи минулого року з виявленням позитивних і негативних сторін процесу підготовки, матеріально-технічних умов і календаря змагань.

Таблиця 47

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, груп вищої спортивної майстерності, I-III курсів

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	Теоретична	-	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	-	62
2.	Загальна фізична	-	22	18	18	18	18	18	20	18	20	20	-	190
3.	Спеціальна фізична	-	48	48	48	48	48	47	46	48	48	48	-	477
4.	Технічна	-	44	45	44	44	44	44	44	44	44	44	-	441
5.	Тактична	-	12	14	14	12	12	14	14	14	14	12	-	132
6.	Інтегральна	-	14	12	14	12	12	14	14	14	14	12	-	132
7.	Контрольні	-	16	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	56

	нормативи													
8.	Суддівська практика	-	4	6	4	6	-	-		4	2	6	-	32
9.	Психологічна	-	8	8	10	10	8	10	10	8	8	8	-	88
10.	Змагальна	-	8	16	16	16	14	16	16	16	16	4	-	138
11.	Засоби відновлення	-	14	12	12	12	12	12	12	12	12	14	-	124
Загальна кількість годин:		-	196	185	186	184	194	181	182	184	186	194	-	1872

3.4.5 Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі підготовки до вищих досягнень спортсмени беруть участь у змаганнях різного рівня – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Зростає обсяг змагальної практики. Участь у змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

Змагання проводяться відповідно до розкладу змагань.

Основні змагання на цьому етапі підготовки: чемпіонат України, Європи, світу, міжнародні змагання.

3.4.6 Система контролю

Протягом року здійснюється етапний, поточний та оперативний контроль. Етапний контроль проводиться наприкінці серпня-вересня та квітня-травня за результатами відповідних контрольних-нормативних тестів.

Етапний контроль містить: лікарські обстеження; антропометричні обстеження; тестування рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості; облік та аналіз навчально-тренувального навантаження за минулий період; аналіз індивідуальних і групових змагальних дій.

Поточний контроль спрямований на оцінку стану спортсмена після серії навчально-тренувальних занять та ігор, внесення відповідних корекцій до навчально-тренувальної та змагальної діяльності. До поточного контролю входить оцінка: обсягу та ефективності змагальної діяльності; обсягу навчально-тренувальних навантажень та якості виконання навчально-тренувальних завдань.

У разі потреби до поточного контролю включають тестування техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Оперативний контроль – отримання інформації щодо термінового впливу навчально-тренувальних навантажень на організм та оцінку термінового тренувального ефекту конкретної вправи або серії вправ. З цією метою проводяться педагогічні спостереження за ходом навчально-тренувального заняття з реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС) до виконання вправи та відразу після її виконання.

3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, груп вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів, I-III курсів, наведено в таблицях 48-49.

Таблиця 48

Контрольні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів, I-III курсів із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, чоловіки

№ з/п	Контрольні вправи	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності. 10-11(12) класи, I-III курси				
		5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	3,6 <	3,7-3,8	3,9-4,0	4,1-4,2	4,2 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	7,7 <	7,8-7,9	8,0-8,1	8,2-8,3	8,3 >
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	4,3 <	4,31-4,4	4,41-4,5	4,51--5,0	5,01 >
4.	Стрибок у довжину з місця, с *	260 >	255-259	248-254	241-247	240 <
5.	Підтягування на поперечині, к-сть разів *	21 >	19-20	17-18	15-16	14 <
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	13,5 <	13,6-13,7	13,8-13,9	14,0-14,1	14,1 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	15,5 <	15,6-15,9	16,0-16,4	16,5-17,0	17,0 >
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	4,7 <	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	6,0 <	6,1-6,3	6,4-6,6	6,7-6,9	7,0 >
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м **	14,6 <	14,7-14,9	15,0-15,1	15,2-15,4	15,5 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби **	10,8 <	10,9-11,0	11,1-11,2	11,3-11,4	11,5 >

12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою **	13,1<	13,2-13,3	13,4-13,5	13,6-13,7	13,8 >
13.	Човниковий біг на ковзанах 5x54 м **	43,7<	43,8-44,1	44,2-44,5	44,6-44,9	45,0>
14.	Біг на ковзанах човниковий в стійці воротаря ***	33,7<	33,8-34,1	34,2-34,5	34,6-34,9	35,0>
15.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімці лицем і спиною вперед ***	34,7<	34,8-35,1	35,2-35,5	35,6-35,9	360>

Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох),
 ** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник),
 *** обов'язкова вправа для воротарів.

Таблиця 49

Контрольні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класів, I-III курсів із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, жінки

№ з/п	Контрольні вправи	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класи, I-III курси				
		5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,4<	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,0	5,0 >
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	9,1<	9,2-9,3	9,4-9,5	9,6-9,7	9,7>
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,2<	5,21-5,4	5,41-5,55	5,56-6,0	6,01 >
4.	Стрибок у довжину з місця, с *	219 >	213-218	208-212	201-207	200 <
5.	Підтягування на поперечині, к-сть разів*	29 >	27-28	25-26	23-24	22<
6.	Човниковий біг 6 х 9, с *	14,4 <	14,5-14,6	14,7-14,8	14,9-15,0	15,0 >
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,6<	17,7-18,0	18,1-18,4	18,5-18,9	19,0>
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	6,3<	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8-6,9	7,0 >
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,6<	7,7-7,9	8,0-8,2	8,3-8,5	8,6>
10.	Човниковий біг на ковзанах 6 х 9 м **	14,6 <	14,7-14,9	16,0-16,1	16,2-16,4	16,5 >
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби **	11,6<	11,7-11,8	11,9-12,0	12,1-12,2	12,3>
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою **	13,8<	13,9-14,0	14,1-14,2	14,3-14,4	14,5 >
13.	Човниковий біг на ковзанах 5x54 м **	48,7<	48,8-49,1	49,2-49,5	49,6-49,9	50,0>
14.	Біг на ковзанах човниковий в стійці воротаря ***	39,0<	39,1-39,3	39,4-39,6	39,7-39,9	40,0>
15.	Біг на ковзанах в стійці воротаря по малій вісімці лицем і спиною вперед ***	40,0<	40,1-40,3	40,4-40,6	40,7-40,9	41,0 >

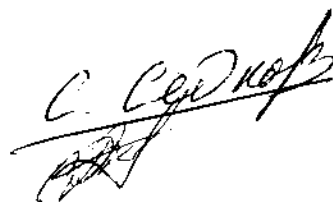
Примітка: * вправа на вибір (виконати не менше трьох),
 ** обов'язкова вправа для гравців (захисник, нападник),
 *** обов'язкова вправа для воротарів.

3.4.8. Суддівська практика

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 10-11(12) класах, I-III курсах ЗСОСП продовжують теоретичні та практичні навчально-тренувальні заняття з суддівства.

 (Костович Д.О.)

Гавриш - Ластович Д.О.
Кабачок (Кабачок Н.В.)

 С. Седух

Седух С.
Бужинський

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	3
1.1 Загальна характеристика хокею з шайбою	3
1.2 Мета й завдання спортивної підготовки	3
1.3 Зміст видів підготовки спортсменів.....	4
1.4 Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	17
1.5 Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації	22
1.6 Структура і зміст спортивного відбору.....	28
1.7 Вікові особливості спортивної підготовки.....	30
1.8 Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок...	34
1.9 Основні засади організації харчування.....	37
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	39
2.1 Комплектування та наповнення груп.....	39
2.2 Засади організації навчально-тренувального процесу.....	42
2.3 Планування та облік навчально-тренувального процесу.....	45
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	46
3.1 Групи початкової підготовки.....	46
3.1.1 Організація та методика відбору.....	46
3.1.2 Основний матеріал.....	46
3.1.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки.....	56
3.1.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки	58
3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	60
3.1.6 Система контролю.....	61
3.1.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки...	62
3.1.8 Суддівська практика.....	66
3.2 Групи базової підготовки.....	67
3.2.1 Організація та методика відбору.....	67
3.2.2 Основний матеріал	67
3.2.3 Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах базової підготовки.....	85
3.2.4 Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	86
3.2.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	89
3.2.6 Система контролю.....	90

3.2.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки....	91
3.2.8	Суддівська практика.....	96
3.3	Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивного удосконалення у ШВСМ, 7-9 класи у ЗСОСП.....	96
3.3.1	Організація та методика відбору.....	96
3.3.2	Основний матеріал.....	97
3.3.3	Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах	111
3.3.4	Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення, 7-9 класах.....	111
3.3.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	114
3.3.6	Система контролю.....	115
3.3.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки...	116
3.3.8	Суддівська практика.....	119
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, СДЮСШОР, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 10-11(12) класи, I-III курси у ЗСОСП.....	121
3.4.1	Організація та методика відбору.....	121
3.4.2	Основний матеріал.....	122
3.4.3	Методи та засоби навчально-тренувальних занять у групах підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах	132
3.4.4	Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності, 10-11(12) класах, I-III курсах.....	135
3.4.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	137
3.4.6	Система контролю.....	137
3.4.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки...	138
3.4.8	Суддівська практика.....	140
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	143
	ДОДАТКИ.....	146

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420 с.
2. Балуй И. Долговременная программа подготовки и способность к перенесению тренировочных нагрузок в детском возрасте // Спортивная наука в зарубежных странах. – М.: Советский спорт, 2006. – С.30-36.
3. Бондарчук А.П. Способы построения периодов развития спортивной формы / А. П. Бондарчук // Наука и современность. – 2015. – № 1 (3). – С. 35-63.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ. воспит. в высш. учебн. зав. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
6. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 11, ст.102) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2581-VIII від 02.10.2018, ВВР, 2018, № 46, ст.371 № 524-IX від 04.03.2020}. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19#Text>
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80) зі змінами та доповненнями. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
8. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
9. Ишматов Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учебно-методическое пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб: Академия хоккея, 2006. – 45 с.
10. Кугаевский С.А. Индивидуализация как одно из направлений оптимизации тренировочного процесса хоккеистов 14–16 лет / С.А. Кугаевский // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ – ХДАМД. – 2012. – №1. – С. 67-69.
11. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 147 с.
12. Михно Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебное пособие / Л. В. Михно, К. К. Михайлов, В. В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2011. – 193 с.
13. Наказ Держмолодьспорту від 11.07.2012 № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю». Режим доступу: <http://document.ua/pro-navchalni-programi-z-vidiv-sportu-dlja-specializovanih-n-doc105395.html>
14. Наказ Мінмолодьспорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>

15. Наказ Мінмолодьспорту від 17.07.2015 № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15>
16. Наказ Мінмолодьспорту від 10.06.2014 № 1851 «Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0699-14#Text>
17. Наказ Мінмолодьспорту від 08.04.2015 № 994 «Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0464-15#Text>
18. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Мн.: ООО «Асар». – 2003. – 352 с.
19. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2019, вид. друге, без змін. – 613 с.
20. Павлов С. Е., Павлова Т. Н. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т. Н. Павлова – МО, Щелково : Издатель Мархотин П. Ю., 2011. – 344 с.
21. Питание спортсмена: пособие для профессиональной работы с физически подготовленными людьми /Под. ред. Кристин А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.
22. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
23. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимп. лит., 2015. — в 2 книгах . – 1 т. 680 с., 1-й т. 752 с.
24. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>
25. Положення про Єдину спортивну класифікацію України, 2013. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13#n14>
26. Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. - Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 549 // <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/549-2013-%D0%BF>
27. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 400 с.
28. Сайт Федерації хокею України // Федерація хокею України. Режим доступу до сайту: www.fhu.com.ua
29. Спортивная медицина /Под. общ. ред. Р.Джексона. –К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.

30. Спортивные травмы /Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. –К.: Олімпійська література, 2002. – 378 с.
31. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. В. В. Флерчук. - Хмельницький : ХНУ, 2011. - 144 с.
32. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности /Пер. с англ. - К.: Олімпійська література, 1997.
33. Фармакология спорта /Под общ. ред. С.А. Олейника, Л.Н. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы – К.: Олімпійська література, 2010. – 640 с.
34. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
35. Шинкарук, О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
36. Elitehockey Camps site.Elitehockeycamps. Mode of access to the site: www.elitehockeycamps.com
37. Website of the International Hockey Federation. International ice hockey federation. Site access mode: <https://www.iihf.com/en/events/2020/wm>

ДОДАТКИ

**Перелік спортивного одягу, взуття, спортивного інвентарю
індивідуального користування та встановлення строків їх використання**

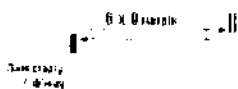
№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
Хокей з шайбою			
1	Термобілізна	12	
2	Ключка	12	
3	Ковзани	12	12
4	Комбінезон	24	24
5	Костюм вітрозахисний	12	
6	Костюм спортивний	12	
7	Костюм утеплений	24	
8	Кросівки	12	12
9	Кросівки утеплені	6	6
10	Нагрудники	6	
11	Наколінники	12	
12	Рукавиці	12	
13	Рюкзак спортивний	12	12
14	Секундомір		36
15	Сумка спортивна	12	12
16	Труси	6	
17	Труси спортивні	6	
18	Футболка	12	12
19	Чохли для ковзанів	12	12
20	Шапочка спортивна	6	6
21	Шкарпетки	12	
22	Шолом захисний	6	

**Перелік спортивного обладнання та спортивного інвентарю закладів
фізичної культури і спорту**

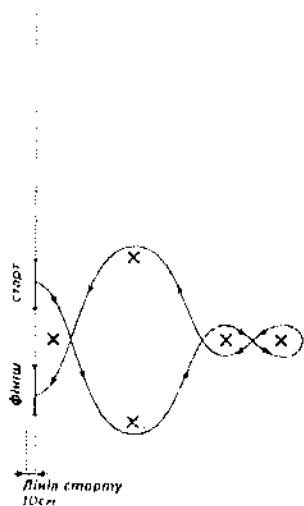
Обладнання та інвентар спеціального призначення	Строки використання у роках*
Хокей з шайбою	
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Ворота хокейні	3
Дошка для імітації бігу на ковзанах	10
Ключка	1
Ключка воротарська	1
Ковзани хокейні	1
Нагрудники	1
Леза для ковзанів	за використанням
Сітка для хокейних воріт	за використанням
Фішка пластикова	1
Шайба	За використанням
Шолом захисний	1
Щитки	1
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Складний бар'єр з регульованою висотою	5
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера	3
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Каміння для заточування ковзанів	За використанням
Станок для заточування ковзанів	5

Схема виконання контрольних вправ зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки

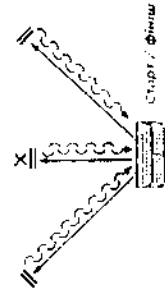
Човниковий біг на ковзанах 6 x 9 м



Біг на ковзанах слаломний без шайби / з шайбою

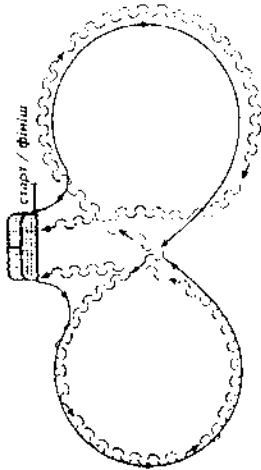


Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря



Лінія старту / фінішу

Біг на ковзанах у стійці воротаря «малою вісімкою» лицем і спиною вперед



ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

Програма для суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту (дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, шкіл вищої спортивної майстерності) – ФХУ, 2021. – 151 с.