

УТВЕРЖДЕНО
тренерским советом
ГБУ «СШОР по хоккею»

«_09_»_января_2019г

Программа предварительной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ

**наименование организации,
осуществляющей реализацию
программы:**

**Государственное бюджетное учреждение
Тверской области «Спортивная школа
олимпийского резерва по хоккею» (ГБУ
«СШОР по хоккею»)**

срок реализации Программы – 3 года

Тверь, 2019г.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Имеющийся многолетний опыт работы в специализированных учреждениях и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации тренировочного процесса и высоком качестве тренерской деятельности тренерского состава они являются отличными базами для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с возложенными задачами на ГБУ «СШОР по хоккею»:

— реализует государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

— обеспечивает организацию и проведение тренировочного процесса и осуществляет анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровня освоения техники хоккея с шайбой;

— принимает участие в областных, региональных и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану, утвержденному в установленном порядке;

— разрабатывает и утверждает тренировочные планы, реализует программы подготовки спортсменов на всех этапах обучения, и осуществляет контроль за их выполнением;

— осуществляет совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

1.1. Режим и наполняемость учебных групп

Структура и наполняемость тренировочных групп представлена в таблице 1.

Таблица № 1

Режим тренировочной работы и наполняемость тренировочных групп

Группа	Возраст учащихся, лет	Максимальная наполняемость групп, человек	Минимальная годовая тренировочная нагрузка недель/час
Предварительная подготовка (1 год)	5-6*	45	28/84
Предварительная подготовка (2, 3 год)	6-9*	45	32/128

В группах предварительной подготовки занимаются дети в возрасте 5-8 лет, чей возраст не достиг допустимого для занятий по хоккею.

(* допускается формирование групп из числа лиц впервые начинающие заниматься хоккеем без ограничения возраста)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Предварительная подготовка по виду спорта хоккей" составлена в соответствии с Законом «О защите прав потребителей», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», иными законами и иными нормативными актами Российской Федерации, Тверской области, локальными актами Учреждения и Федеральными государственными требованиями, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития хоккея как вида спорта.

Задачи программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического развития и воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры по виду спорта хоккей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, и другим программам реализуемым в ГБУ «СШОР по хоккею»;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В настоящей программе определена структура и основные положения работы хоккейной школы, содержание материала занятий в группах предварительной подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по хоккею на предварительном этапе в ГБУ «СШОР по хоккею», является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы ГБУ «СШОР по хоккею» (климатические условия, наличие материальной базы) администрация и тренерский совет могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Группы формируются из числа желающих заниматься хоккеем, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и заключившие договор между "ШКОЛОЙ" и родителями (законными представителями) ребенка.

1.2. Организация и режим работы для групп предварительной подготовки.

Тренировочные занятия для групп 1 года начинаются с 1 сентября. Периодичность занятий – 2 занятия на льду и 1 занятие в спортивном зале в неделю.

Тренировочные занятия для групп 2-3 года начинается с 1 сентября. Периодичность тренировочных занятий – 3 занятия на льду и 1 занятие в спортивном зале в неделю. Продолжительность 1 тренировочного занятия для всех групп – 60 минут. Тренировочные занятия проводятся согласно расписания занятий Школы.

В новогодние праздничные дни тренировочные занятия не проводятся.

Минимальный тренировочный план

Содержание занятий	Группа предварительной подготовке 1 года	Группа предварительной подготовке 2-3 года
Техническая подготовка	64	96
ОФП	32	32
Итого часов:	96	128
Недельная нагрузка	3 часа	4 часа

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп предварительной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации тренировочных занятий с юными хоккеистами является тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основной формой организации тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие, а основным методом проведения тренировки — игровой.

Подготовительный этап хоккеистов имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки хоккеистов. У 5-8-летних хоккеистов закладываются основы конькобежной подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

При работе с юными хоккеистами в группах предварительной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие, с акцентом на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей; овладение широким кругом двигательных умений и навыков;

- тренировка основам техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

2.1. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе предварительной подготовки проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околораздельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега; бег 500, 600, 800 метров. Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных

мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты, рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1x0, 2x0, 3x0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 7-9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка

Основная задача предварительной подготовки сводится к созданию представления у спортсмена об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основной техникой приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях.

При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начальной тренировки технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать тренировку рекомендуется без клюшки. Особенно это касается детей 5-6 лет, с которыми следует первые 2-3 месяца заниматься только тренировкам технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

В группах предварительной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 8-летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе предварительной подготовки необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Тренировка держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Тренировка приему шайбы рукой, коньком.
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.

В практической работе с хоккеистами групп предварительной подготовки выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости и на комплексное развитие физических качеств.

На отдельных занятиях проводится тренировка и совершенствование технической направленности.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения.

При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья хоккеиста и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 1-го раза в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986г.,
2. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт,
3. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.,
4. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981г.,
5. Программа по хоккею для ДЮСШ – Спорткомитет СССР 1977 г.,
6. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,
7. Комков А.Г., Столов И.И. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007 г.
8. «Программа хоккея Республики Беларусь»- 2006г.