



ПРОГРАММНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЕРТИКАЛИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Козин Вадим Витальевич

кандидат педагогических наук, доцент

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355; 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки



Планирование спортивной подготовки

- **Перспективное** (долгосрочное планирование)
- **Текущее** (среднесрочное планирование)
- **Оперативное** (краткосрочное планирование)

Блоковая периодизация

Макроцикл (блок)

Мезоцикл (блок)

Микроцикл (блок)

Цикловая периодизация



Масштаб программирования процесса подготовки

Вертикаль подготовки	2018/2020 гг.		2021/2023 гг.		2024/2026 гг.
	Кол-во занимающихся	Набор	Кол-во занимающихся	Набор	Кол-во занимающихся
МХК	1000		Отбор		2500
Хоккейная школа	90	120		140	
Академия	-	120		140	
ЮХЛ	18	25		30	
МХЛ	6	9		12	
ВХЛ	3	6		9	
КХЛ (Авангард)	1	2		3	
КХЛ	2	3		5	



**КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ
ХОККЕЙНОЙ АКАДЕМИИ «АВАНГАРД»
«ВОСТОК»**

Содержание	
Введение	4
1. ФИЛОСОФИЯ ХОККЕЙНОЙ АКАДЕМИИ «АВАНГАРД»	5
1.1 История Омского хоккея	5
1.2 Миссия Академии	18
1.3 Цель Академии	20
1.4 Задачи Академии	20
1.5 Направления развития Академии	22
1.6 Целевое видение развития Академии	24
2. «МАССОВЫЙ ХОККЕЙ» КАК ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ, ВОРОНКА НАБОРА И ОТБОРА ХОККЕИСТОВ	25
2.1 Состояние «Массового хоккея» в Омском регионе и пути его развития	25
2.2 Задачи и принципы программы развития «Массового хоккея»	34
2.3 Разностороннее развитие занимающихся в безопасной естественной окружающей среде	39
2.4 Организация физкультурно-оздоровительной работы на территории образовательных учреждений	46
3. СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В АКАДЕМИИ «АВАНГАРД»	50
3.1 Планирование и организация работы тренерского штаба	50
3.2 Исключение ранней специализации, акцент на разностороннюю подготовку хоккеистов на разных этапах	52
3.3 Модель игрока Академии	63
3.4 Ключевые компоненты (стиль) игры Академии	65
3.5 Единая информационная среда в подготовке спортсменов Академии и партнеров (коммерческая и некоммерческая франшиза)	96
3.6 Система скаутинга Академии	101
3.7 Просмотр и развитие игроков в условиях кэмпа	105
4. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА АКАДЕМИИ	106
4.1 Организация научно-методической работы Академии	106
4.2 Специфика учебно-воспитательной работы Академии	112
4.3 Конференции и круглые столы как площадка для обмена информацией, передачи знаний и опыта	118
5. ОБРАЗОВАНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ТРЕНЕРОВ И ИГРОКОВ	122
5.1 Кодекс морали и профессиональной этики тренера	122
5.2 Ключевые установки для развития тренеров и игроков	128
5.3 Вертикаль подготовки тренеров в Академии «Профессия Тренер»	130
5.4 Работа по созданию кафедры во взаимодействии Академии с образовательными учреждениями	132
5.5 Студенческий спорт	134

«Развитие против статистики»

1. Противоречия между одаренностью и статистикой в спорте

- 1.1 Значимость контроля, статистики и анализа в подготовке спортсмена
- 1.2 Современные технологии тестирования спортсмена
- 1.3 Прогнозирование спортивных достижений на основе объективных и субъективных данных
- 1.4 Анализ и самоанализ деятельности как ступени развития игрока и тренера
- 1.5 Спортивный талант за гранью статистики

2. Поиск и развитие таланта

- 2.1 Призрак таланта
- 2.2 Как измерить спортивный талант?
- 2.3 Среда обучения и развития игрока
- 2.4 Работа между основными действиями
- 2.5 Индивидуальность и коллективное творчество

3. Долгий путь к успеху

- 3.1 Мы забыли, что мы дети
- 3.2 Свобода творчества
- 3.3 Внутренняя мотивация
- 3.4 Кузница характера
- 3.5 Дисциплина в деле жизни

4. Интеллект в движении

- 4.1 Игра – основа вариативности действий
- 4.2 Познание себя в формировании индивидуального стиля деятельности
- 4.3 Хаотичный опыт в создании внешних и внутренних ситуаций
- 4.4 Композиция тактики и техники как проявление интеллекта
- 4.5 Оправданный риск при нестандартных решениях

5. Наставничество в развитии спортсмена

- 5.1 Главные актеры в театре спорта
- 5.2 Творчество тренера в развитии игрока
- 5.3 Талантливый спортсмен – учитель для тренера
- 5.4 Осознанное нарушение стандартов
- 5.5 Баланс дисциплины и спонтанности



Концепция развития спортсменов

Спорт

Образование



Программа Хоккейной Академии «Авангард» базируется на ситуационном подходе, в котором все направлено на воспитание всесторонне развитой личности.

Реализация программы предусматривает ряд принципов, которые помогают следовать выбранному вектору развития не только игроков, но и тренерского штаба



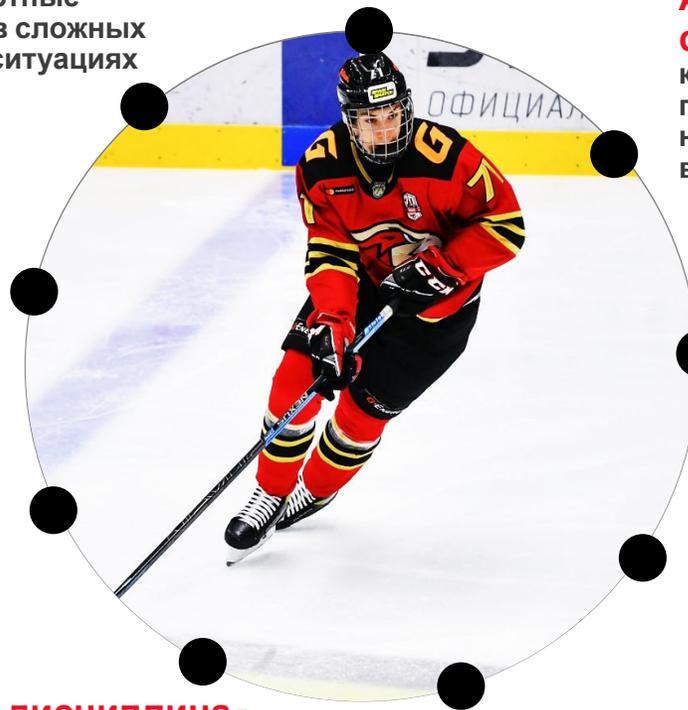
Программа Хоккейной Академии «Авангард» направлена на воспитание игроков с характерными игровыми и личностными качествами, которые будут отличать ее воспитанников от выпускников других хоккейных школ России

Вариативность -
 способность принимать нестандартные решения в сложных игровых ситуациях

Универсализм -
 способность играть на любой позиции

Атакующий стиль - тотальный контроль шайбы, постоянная нацеленность на ворота

Чувство тайминга - своевременность выполнения игровых действий, умение вовремя подстроиться под партнера



Инициативность - умение в нужный момент взять игру на себя, проявить лидерские качества

Характер - борьба за шайбу на любом участке площадки до последней секунды матча

Харизматичность - способность своими действиями привлечь к себе внимание на площадке

Игровая дисциплина - выполнение всех командных требований, игра без неоправданных удалений

Гибкость в игре - способность перестраиваться под любую систему игры, умение взаимодействовать с любым партнёром



Играем с удовольствием

5-6 лет

- укрепление здоровья занимающихся
- формирование интереса к хоккею
- разностороннее развитие двигательной активности
- приоритет на игровую деятельность
- обучение технике катания без клюшки



Учимся тренироваться

7-9 лет

- формирование потребности к ЗОЖ и постоянным занятиям
- расширение арсенала двигательных навыков
- обучение технике катания с клюшкой
- обучение технике владения клюшкой
- воспитание личностных качеств



Тренируемся в игре

10-11 лет

- обучение навыкам катания и владения клюшкой
- обучение индивидуальной тактике и основам групповой тактики
- приоритет на игровые упражнения
- переход на игру в хоккей вдоль площадки



Учимся соревноваться

12-13 лет

- расширение арсенала навыков катания и владения клюшкой
- углубленное обучение индивидуальной и групповой тактике
- обучение основам командной тактики
- участие в первых официальных матчах Первенства России



Соревнуемся в игре

14-15 лет

- формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов
- развитие вариативности индивидуальных действий
- углубленное обучение групповой и командной тактике
- развитие СФП



Совершенствуемся в игре

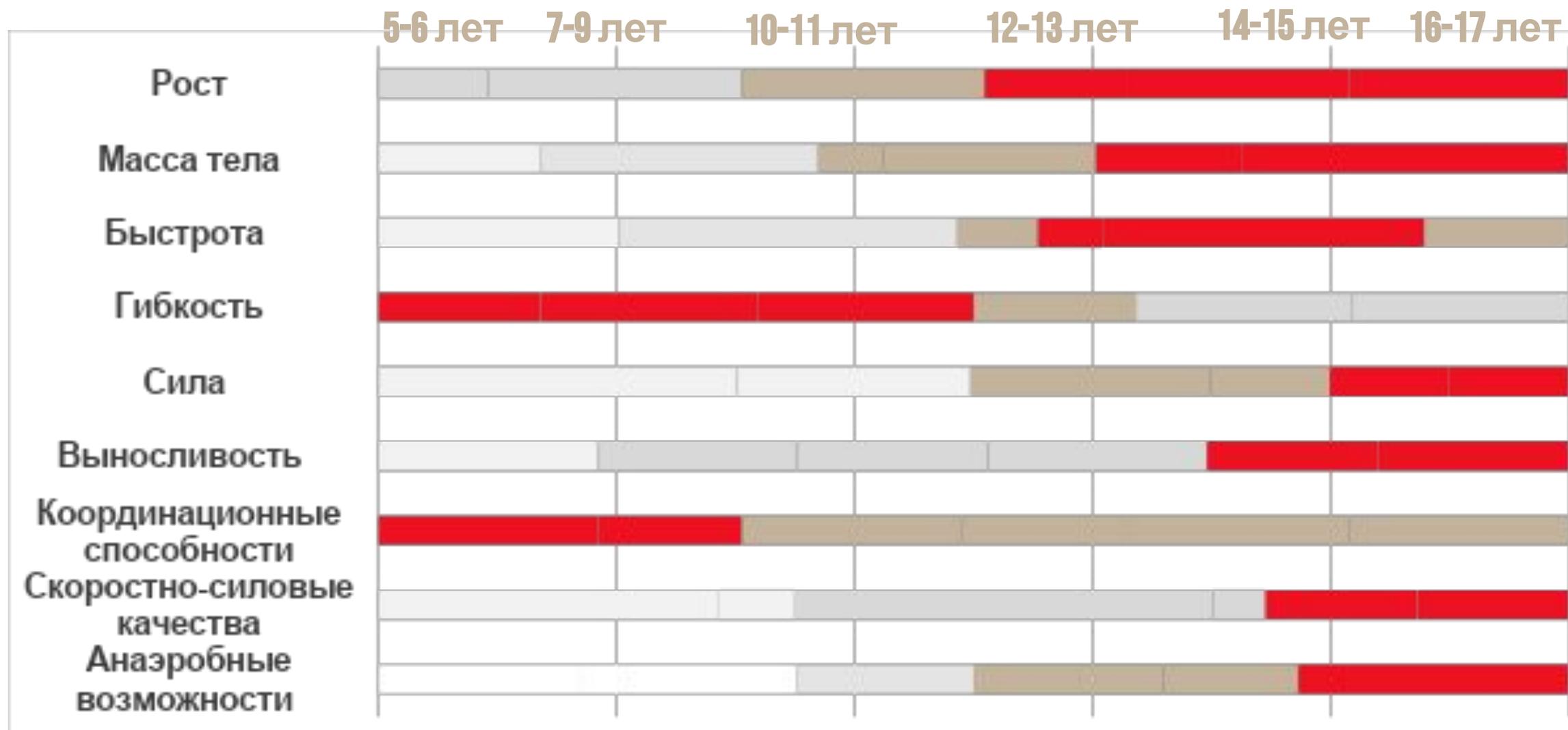
16-17 лет

- повышение уровня функциональных возможностей
- развитие вариативности индивидуальных и групповых тактических действий в условиях помех и сопротивлений
- совершенствование всех сторон подготовленности
- увеличение объёма соревновательной практики



Благоприятные периоды развития

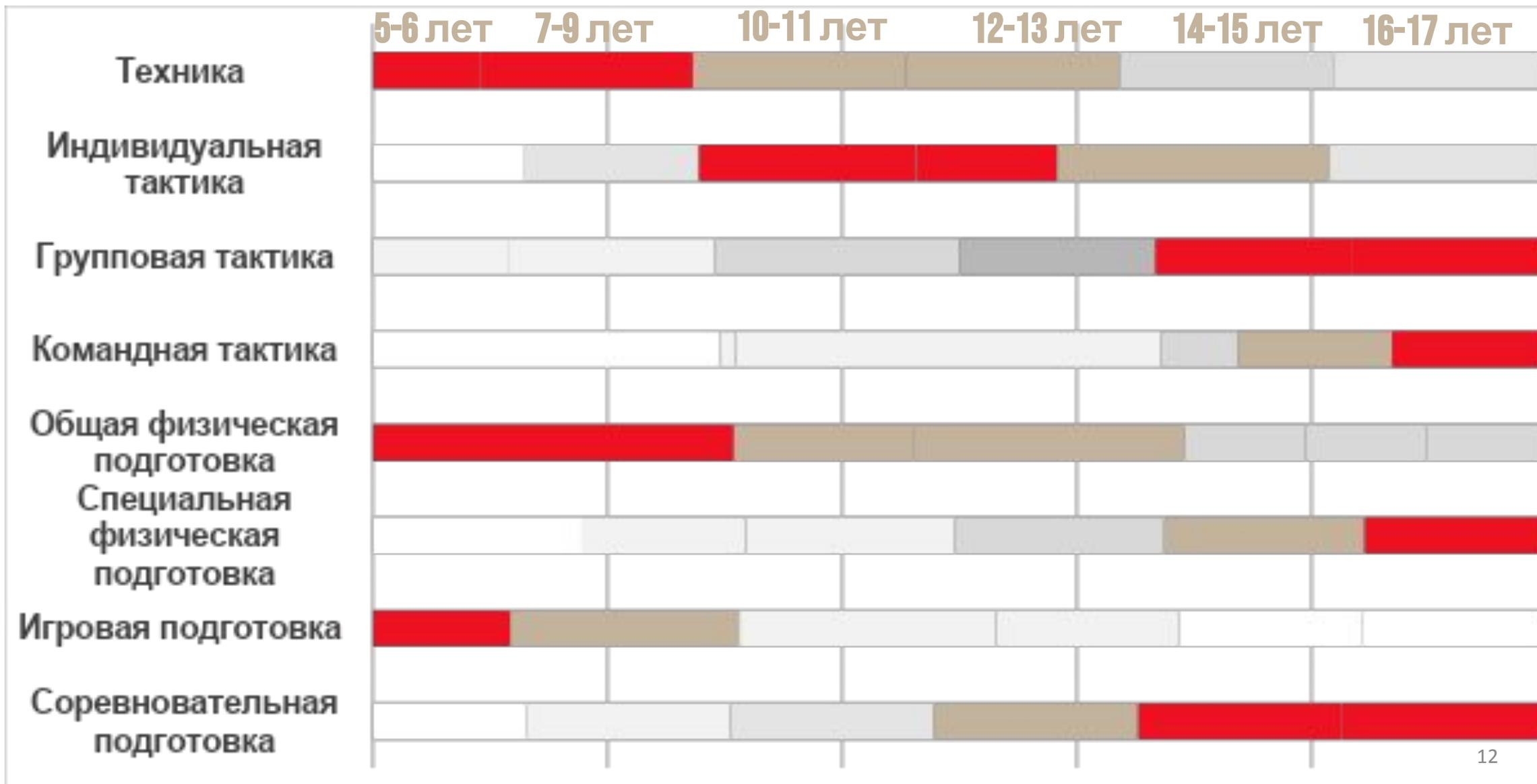
■ - Высокий приоритет ■ - Средний приоритет ■ - Низкий приоритет





Приоритеты разделов подготовки

■ - Высокий приоритет ■ - Средний приоритет ■ - Низкий приоритет





Акценты в каждом разделе подготовки (на примере ледовой подготовки в хоккее)

■ - Высокий приоритет ■ - Средний приоритет ■ - Низкий приоритет

Возраст занимающихся

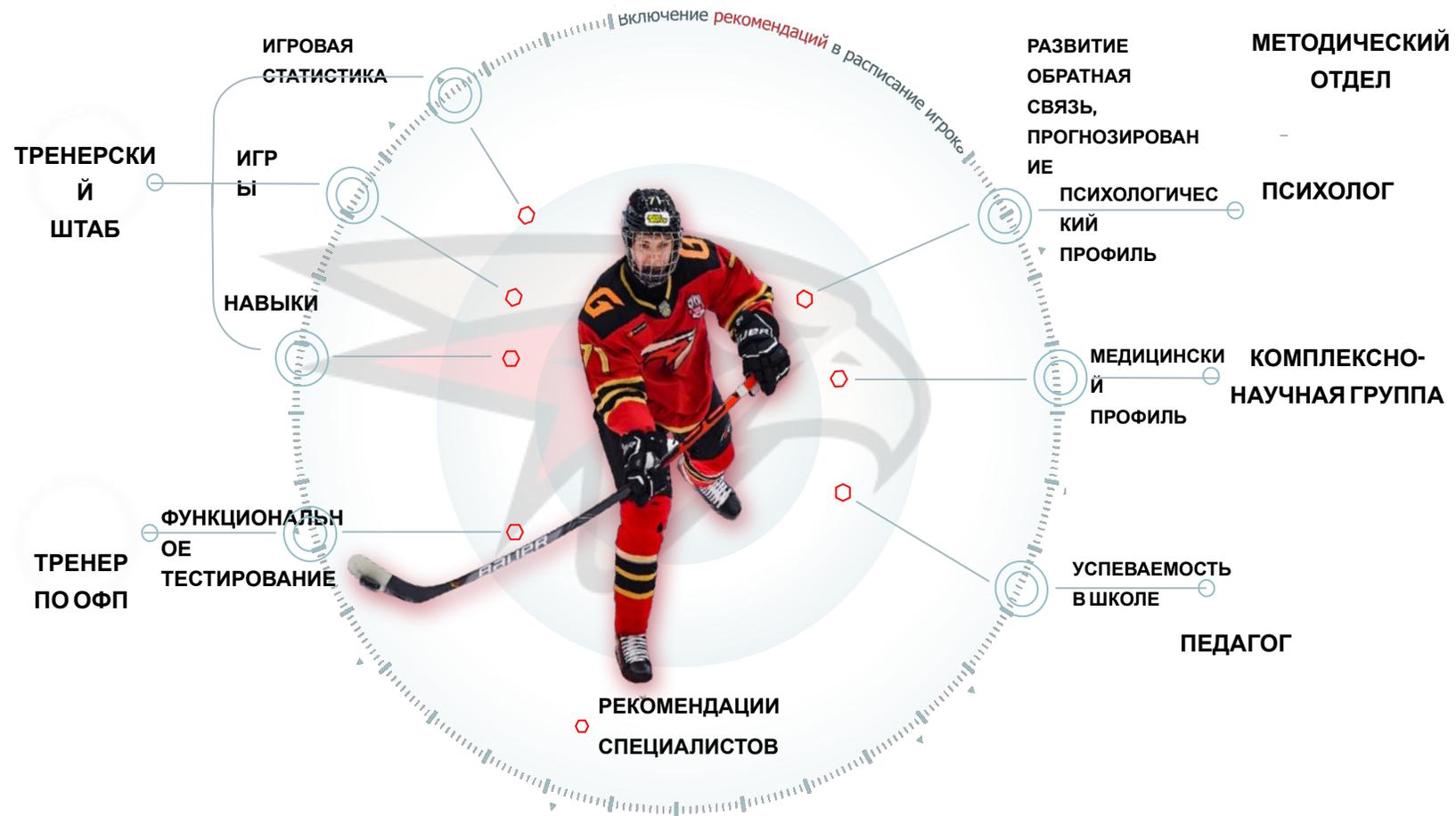
5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — 17





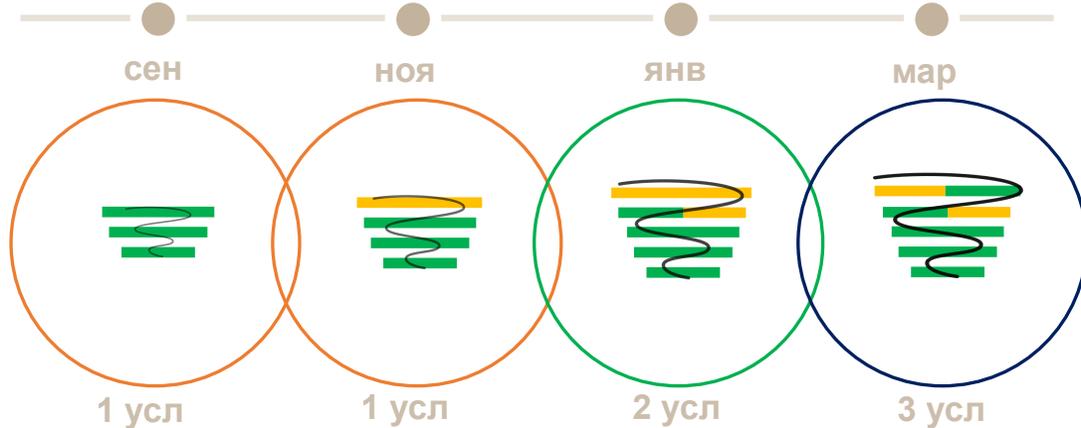
Сопровождение процесса подготовки

- ▶ Всестороннее развитие игроков
- ▶ Блоковый подход на многолетнем этапе подготовки
- ▶ Авторские методики и IT инструменты
- ▶ Индивидуальные планы развития игроков
- ▶ Дополнительное образование
- ▶ Сотрудничество с другими субъектами



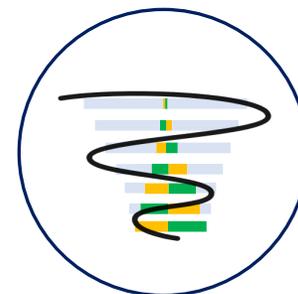
Принцип спиралевидного развития

Количество изучаемых технических элементов увеличивается одновременно с диапазоном их применения



Этапы – Циклы – Блоки

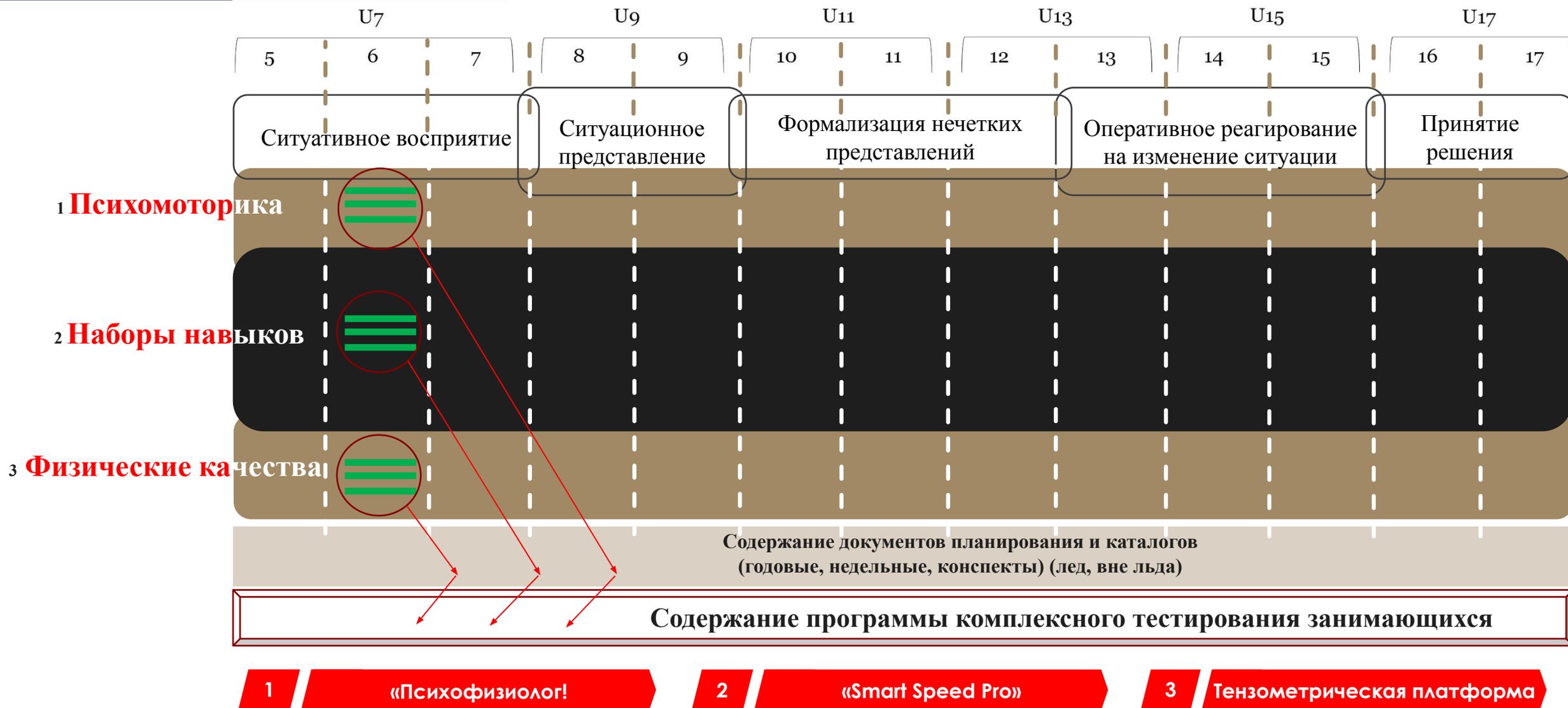
Количество изучаемых технических элементов уменьшается, но одновременно расширяется диапазон их применения



5	U7
6	
7	
8	U9
9	
10	U11
11	
12	
13	U13
14	
15	U15
16	
17	



Планирование и контроль процесса подготовки







Годовой план подготовки (пример ледовой подготовки хоккеистов)

Годовой план подготовки

для игроков 13 лет

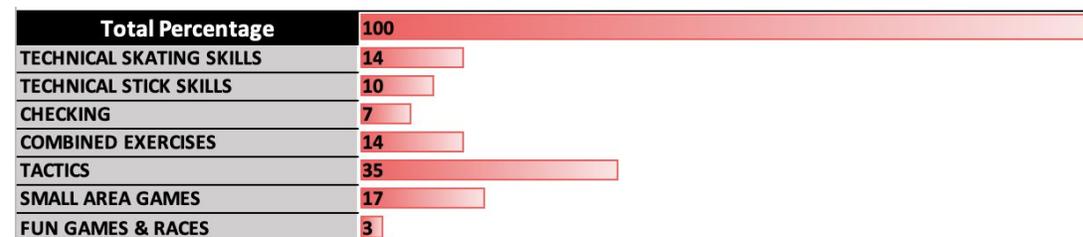
Неделя сезона	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ТЕХНИКА КАТАНИЯ	14%											
Равновесие и ловкость												
Падения и вставания со льда (с колен, с живота и т.д.) - лицом и спиной вперед	1		2		1		1		2		1	
Прыжки на одной ноге / на двух ногах		2		2			1	3		1		
Скольжение на одном коньке - вариации (поднимание второй ноги, "пистолетик", приседания)	2			3		1				2		
Вращение клюшки вокруг тела, вокруг ног	1				1				1			
Скрестные шаги в сторону вариации			1		2			3				1
Приседание и прыжок на одной ноге		2				2			1			2
Зеркальные повторения упражнений за ведущим - вариации	2			1		2		3		2		
Ловкостные единоборства (защитить точку / линию и т.п.)			2			2			3		1	
Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, Х и т.д.	2			3			2		2			2
Катание на ребрах лезвий коньков												
Катание по "восьмерке" в различных вариациях - лицом и спиной вперед, с переходами	2		3		1			2	1		2	
Слаломное катание в различных вариациях - лицом и спиной вперед		2		2		3	2			2		2
Быстрые скрестные шаги - 3 влево - 3 вправо лицом и спиной вперед	3				2			1			2	
Катание на одной ноге на ребрах лезвий коньков (повороты, слалом, переходы и т.д.)	1			3			2			1		
Лыжный слалом - лицом и спиной вперед без партнера и с тягой партнера			2				2	1		3		
Катание с поочередными переступаниями пр. / лев. ногой - короткие, широкие						3			2			1
Борьба с партнером в разных вариациях (толкать или перетягивать)		2			1			3			1	
Старт и торможение												
Торможение и старт со сменой и без смены направления движения - лицом и спиной вперед	1		1		2			3			1	
Старты лицом вперед - V-старт / старт скрестным шагом		1				2			1			
Старты спиной вперед - "полуфонариком" / скрестным шагом			1			2			1			
Торможение одной ногой (внутр. / внешн. ребро лезвия)		1	1		2			3				1
Зиг-заг лицом и спиной вперед		2				2			3			2
Катание лицом вперед и скольжение												
Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера	2		2	1		1	2		1	1		2
Катание прыжками												
Приседание на одной ноге после отталкивания		3			1			2		2		
Скольжение, развернув стопы пятка к пятке				2			1				2	
Скорость	1			3	2		2		1			2
Катание спиной вперед												
Катание спиной вперед - техника / тянуть за собой партнера	2		2			1				1		
"Полуфонарики" и "фонарики" в различных вариациях - тянуть за собой партнера			2				1					2
Катание прыжками - спиной вперед		3			1			2		2		
Повороты и переходы												
Резкие повороты												
Скрестный шаг - лицом и спиной вперед	1		2			2			3		1	
Переходы лицом - спиной вперед и наоборот со сменой и без смены направления движения	3		2		1		2			3		2
Резкие и плавные развороты на 360° вправо и влево												
"Кораблик" без переходов и с переходами лицом - спиной вперед - по кругу или слалом		1			2			3			1	
Вариации упражнения "Бабочка" - лицом / спиной вперед / переходы				3		2		2			2	
Маневренное катание на маленьком пространстве		2		3				3			2	
ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ	10%											
Контроль шайбы в движении												
Комбинации Узкого / Широкого / Вперед-назад / Диагонального ведения шайбы	3				2				2			3
"Полуфонарики" на пятках - узкое / широкое ведение шайбы	3		2			1		3			2	
Ведение шайбы с опусканием на одно колено		1			2				3			1
Ведение шайбы одной рукой					1					2		
Ведение шайбы вокруг тела (П-образное ведение)	2		2			1		3			1	

Высокий приоритет	3	Навык используется каждый день и может быть включен в несколько упражнений в отдельном занятии
Средний приоритет	2	Навык используется в отдельный день и в отдельном упражнении и может быть включен в упражнения, направленные на освоение навыков высокого приоритета в другие дни
Низкий приоритет	1	Навык не требует акцентированного внимания, но дополняет условия выполнения упражнений, направленных на освоение навыков высокого или среднего приоритета и может быть использован ежедневно



Недельный план подготовки (пример ледовой подготовки хоккеистов)

On-Ice Curriculum	
Week number 1	
TECHNICAL SKATING SKILLS	Кол-во навыков
3 priority	
Быстрые скрестные шаги - 3 влево - 3 вправо лицом и спиной вперед	
Переходы лицом - спиной вперед и наоборот со сменой и без смены направления движения	
2 priority	
Скольжение на одном коньке - вариации (поднимание второй ноги, "пистолетик", приседания)	
Катание по "восьмерке" в различных вариациях - лицом и спиной вперед, с переходами	
Скольжение лицом вперед - техника / тянуть за собой партнера	
Катание спиной вперед - техника / тянуть за собой партнера	
Упражнение "4 направления" в разных вариациях - крест, X и т.д.	
1 priority	
Вращение клюшки вокруг тела, вокруг ног	
Катание на одной ноге на ребрах лезвий коньков (повороты, слалом, переходы и т.д.)	
Торможение и старт со сменой и без смены направления движения - лицом и спиной вперед	
Скорость	
Скрестный шаг - лицом и спиной вперед	
Падения и вставания со льда (с колен, с живота и т.д.) - лицом и спиной вперед	
TECHNICAL STICK SKILLS	
3 priority	
Комбинации Узкого / Широкого / Вперед-назад / Диагонального ведения шайбы	
"Восьмерка" в различных вариациях - одной / двумя руками (на месте и в движении)	
Катание скрестным шагом по кругу (1/2 или полный) – толкать / вести шайбу	
Кистевой бросок / бросок с подщелкиванием - с удобной руки низом / верхом	
Кистевой бросок или бросок с подщелкиванием при активном катании (неожиданный бросок)	
"Полуфонарики" на пятках - узкое / широкое ведение шайбы	
2 priority	
Бросок с расчетом на отскок шайбы	
Быстрый уход в центр и бросок по воротам	
Кистевой бросок после приема передачи с разных углов	
Передачи шайбы в одно касание	
Пас с удобной / с неудобной руки на месте	
Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)	
Передачи шайбы в одно касание	
Пас с удобной / с неудобной руки на месте	
Техника приема шайбы клюшкой (перпендикулярно, "смягчить" прием)	
Ведение шайбы вокруг тела (П-образное ведение)	
1 priority	
Пас оставлением / обманной показ оставления шайбы	
Добивание	



Оценочный лист недельного объема нагрузки

Возраст	7 лет										
Количество занятий в неделю	3									План на неделю	
Длительность занятия моторное время (мин)	60										
Общее время занятий в неделю	180										
1% от общего времени занятий в неделю	1,8										
Теория и организация	15										
Наименование разделов	Объем на неделю %	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	факт	норма	
									моторное время на раздел в неделю (мин)	моторное время на раздел в неделю (мин)	
Техника катания	45		40	24	12				76	81	
Техника владения клюшкой	10			12	24				36	18	
Отбор шайбы	0								0	0	
Индивидуальная тактика нападения/обороны	0								0	0	
Групповая тактика нападения/обороны	0								0	0	
Комбинированные упражнения	0								0	0	
Подвижные игры и эстафеты	21		11	12	12				35	37,8	
Игры на малом пространстве	24		17	15	12				44	43,2	
Игра в хоккей	0								0	0	
ИТОГО:	100								191	180	
Моторное время в занятии		0	68	63	60	0	0	0			
Теория и организация			7	12	15				34	45	
Общее время занятия		0	75	75	75	0	0	0			

Чек-лист оценки деятельности тренера

Чек-лист оценки тренера									
Тренер: _____ Год: _____ Неделя: _____									
№ п/п	Наименования критерий оценки	Дни недели						Общий балл	
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб		Вс
1	Соответствие заявленного времени на реализацию упражнения								
2	Соответствие компонентов нагрузки, используемых в занятии развиваемому качеству								
3	Соответствие заявленного плана на неделю (фактическому выполнению)								
4	Соответствие временных промежутков, рекомендуемых в недельном плане								
5	Использование навыков в занятии, рекомендованных в недельном плане								
6	Оптимальность организации упражнений предлагаемым навыкам								
7	Согласованность действий на льду помощников главного тренера								
8	Доступность передачи информации								
9	Поддержание дисциплины (Соответствие методов поддержания дисциплины)								
10	Соответствие рекомендуемого количества тренировочных занятий на льду / вне льда								

**Понедельник
- Среда**

Анализ, планирование и согласование планов и режимов тренировочной работы со специалистом по функциональной подготовке (Листков Л.Б.)

Среда

Главные тренеры сдают недельные планы старшему тренеру в которых указывают, помимо основной информации, задействование тренеров по амплуа и тренеров узкой специализации

Четверг

Формирование расписания и функциональной нагрузки тренеров (взаимодействие тренеры – администратор)

**Пятница -
Понедельник**

Подготовка план-конспектов на неделю с распределением функционала и времени в каждом занятии между тренерами (синхронизация работы главных тренеров, помощников-тренеров, тренеров по амплуа и тренеров узкой специализации)

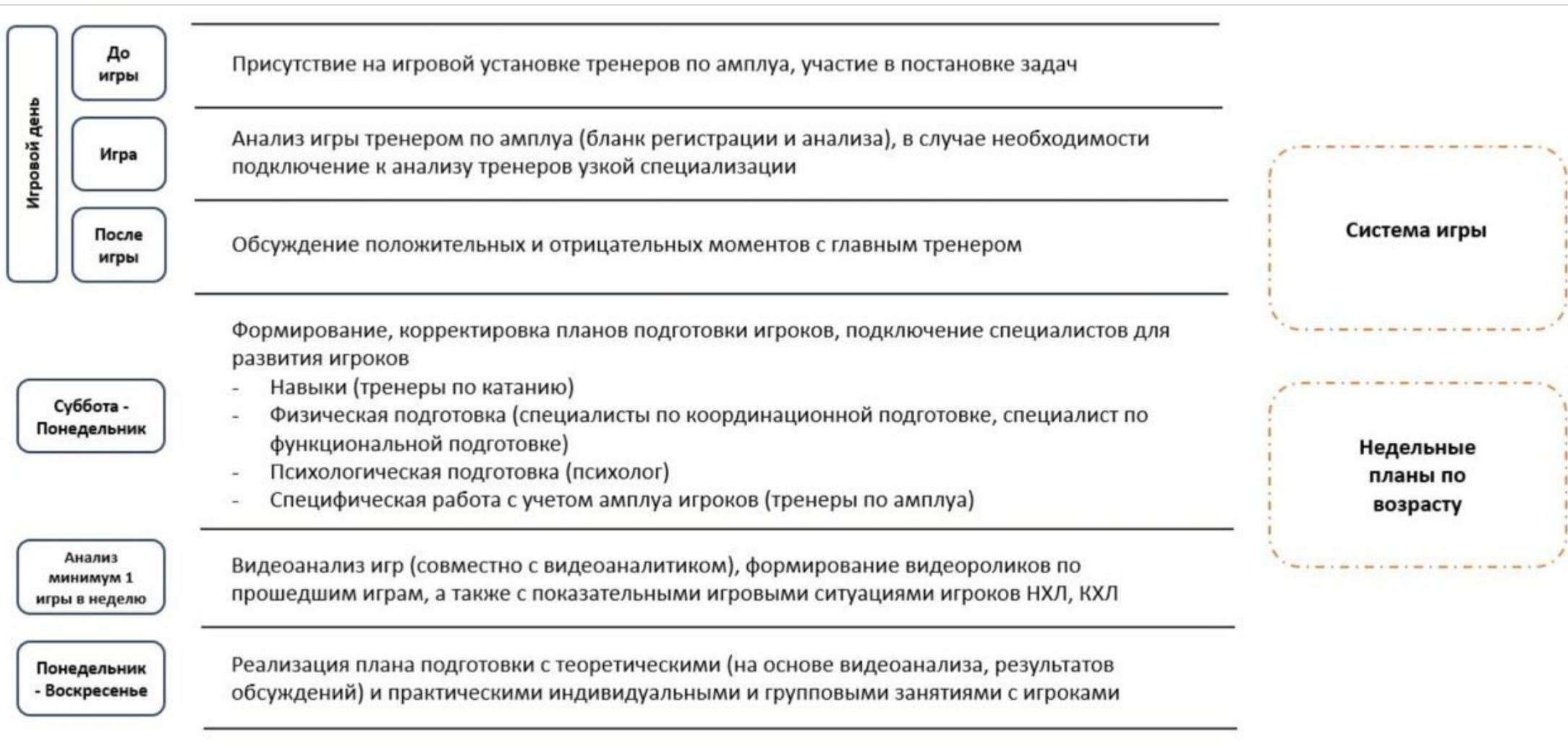
**Понедельник
- Воскресенье**

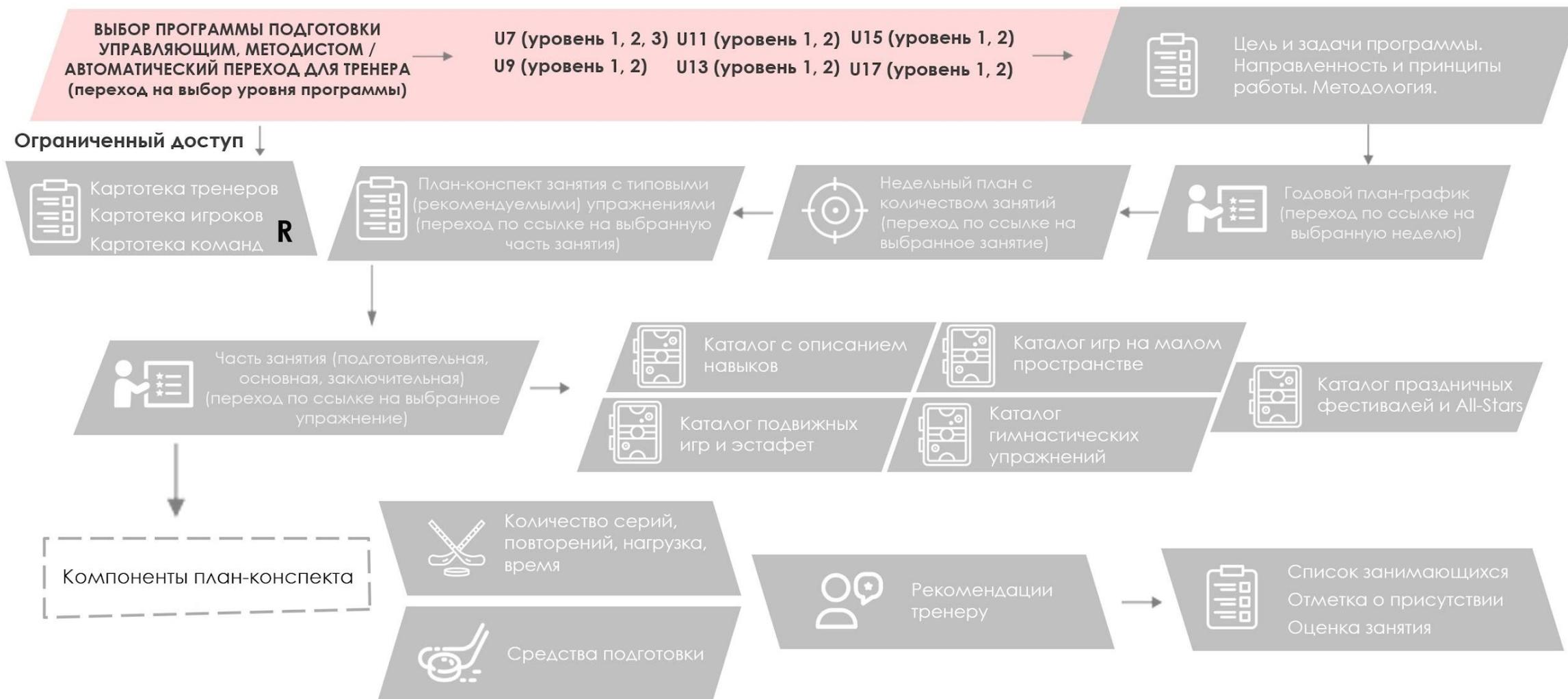
Анализ тренировочных занятий старшими тренерами и методистом по внедрению и апробированию на соответствие недельных планов и содержание план-конспектов (Слугин С.Г., Копцов В.И., Калачев Д.)

Система игры

**Недельные
планы по
возрасту**

Порядок анализа игр тренерами по амплуа и узкой специализации, их обсуждение с главным тренером для планирования тренировочной работы







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

kozin.vv@hc-avangard.com