

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

30 декабря 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5 лет.

г. Талица, 2022

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	19
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	20
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	21
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	23
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	48
4.3.	Учебно-тематический план	53
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	66
VII.	Перечень информационного обеспечения	67
7.1.	Список литературных источников	67
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	67
	Приложение №1	68

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**футбол**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «дзюдо»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**хоккей**», утвержденным приказом Минспорта России от **16.11.2022 № 997** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

- мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, период которой составляет шесть –девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 8 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 14 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих

требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 11 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 10 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «**хоккей**».

2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**хоккей**» и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся

составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта **«хоккей»**.

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет).

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка %	22-24	16-18	10-11	9-10
2.	Специальная физическая подготовка %	4-6	4-6	10-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях%	-	5-7	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка %	33-34	27-28	15-16	11-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	12-15	14-16	15-19	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	-	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	24-26	29-30	30-32	31-32

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, здоровьесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	В течение года

		указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно- тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно- тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта **«хоккей»**.

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг- контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	-------------------------------------------------	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Хоккей** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства,

активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.

	микроцикла к микроциклу.	
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта **«хоккей»** и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта **«хоккей»** и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«хоккей»** (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«хоккей»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «**хоккей**»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Упражнения могут быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или

рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);

- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими

отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и опирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;

- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Разнообразные прыжки и выпады.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре.

9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.

10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

20 вариаций планки (для ЭНП и УТЭ)

Как правильно делать планку

Не старайтесь выполнить все вариации планки в один заход. Выберите 4-5 вариантов и прокрутите их 2-3 цикла. Либо включите планку в комплекс с динамическими упражнениями – так тренировка станет более эффективной, поскольку задействуются все виды мышечных сокращений.

Следите, чтобы техника выполнения была правильной: голова, тело и ноги в планке образуют одну линию. Удерживайте это положение, несмотря на нарастающую усталость.

Если делаете динамическую вариацию планки, выполняйте упражнение не торопясь, задержитесь в крайней позиции на несколько секунд. Так статический компонент планки будет работать по максимуму.

Если вы уже достигли такого уровня мастерства, что можете держать классическую планку несколько минут, попробуйте усложнить задачу и сделать планку на нестабильной поверхности. Для этого подойдут балансировочные подушки, платформа Bosu или даже массажный валик. Можно выполнять планку и некоторые её вариации с опорой на фитбол.

1. Планка на прямых руках или на локтях

Примите положение планка на прямых руках. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Стопы расставьте примерно на ширину плеч. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка на локтях. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Удерживайте положение так долго, как только можете.

2. Планка боком на прямой руке или на локте

Примите положение планка боком на прямой руке, свободную руку вытяните вверх. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

3. Обратная планка

Сядьте на пол, обопритесь на руки, пальцы рук направлены в сторону таза. Поднимитесь, опираясь на руки, убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

4. Планка боком с подтягиванием колена

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Подтяните колено верхней ноги к локтю, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

5. Планка боком с касанием земли

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Опустите таз вниз до касания земли, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-15 повторений на каждую ногу.

6. Планка с опусканием на локти

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на локти, опустив поочередно правую и левую руку, затем поднимитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

7. Планка с подъёмом руки и ноги

Примите положение планка на прямых руках. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой. Сделайте 10-20 повторений.

8. Планка прямо – планка боком

Примите положение планка на прямых руках. Развернитесь боком, приняв положение планка боком, свободную руку вынесите наверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 10-20 повторений.

9. Планка с продвижением вперёд

Примите положение планка на прямых руках. Начните мелкими шагами продвигаться вперёд. Следите, чтобы корпус и ноги оставались на одной линии. Пройдите таким образом 2-3 метра.

10. Планка с выносом колена в сторону

Примите положение планка на локтях. Вынесите согнутую правую ногу через сторону максимально близко к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

11. Планка с выносом ноги назад и вверх

Примите положение планка на прямых руках. Вынесите правое колено вниз и к левому плечу, задержитесь на две-три секунды и вынесите правую ногу назад и вверх так, чтобы нога и тело образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Повторите на левую ногу. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

12. Прыжки в стороны из планки

Примите положение планка на локтях. Выпрыгните ногами в стороны, задержитесь на пару секунд и вернитесь прыжком в исходное положение. Сделайте 10-20 повторений.

13. Касание плеч в планке

Примите положение планка на прямых руках. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Сделайте 10-20 повторений.

14. Планка боком со скручиваниями

Примите положение планка боком на прямых руках. Свободную руку вынесите наверх. Скрутите корпус вниз, заведя руку вниз и назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Скрутите корпус вниз, верхним локтем коснитесь нижнего локтя. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Сделайте 5-10 повторений на каждую сторону.

15. Планка на локтях со скручиванием таза

Примите положение планка на локтях. Скрутите тело в сторону до касания тазом земли в одну сторону, затем сразу в другую. Сделайте 10-20 повторений.

16. Планка со смещённым центром

Примите положение планка на прямых руках. Сделайте несколько шагов только ногами, чтобы ваш корпус сместился вперёд, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд. Затем сделайте несколько шагов назад, чтобы ваш корпус сместился назад, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд.

Вернитесь в исходное положение. То же самое можно выполнять в планке на локтях. Сделайте 5-10 повторений.

17. Планка с касанием колена

Примите положение планка на прямых руках, правую руку вытяните вперед. Коснитесь правой рукой левого колена, подняв корпус вверх. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку и повторите упражнение зеркально. Сделайте 10-20 повторений.

18. Обратная планка с опусканием корпуса вниз

Примите положение обратной планки. Опустите таз вниз, почти до касания земли, задержитесь на две-три секунды, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

19. Обратная планка с касанием плеч

Примите положение обратной планки. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

20. Планка с гантелями на трицепс

Примите положение планка на прямых руках, держа в руках гантели. Согните правую руку, вынося локоть вверх. Движение руки должно идти вдоль тела. Задержитесь в верхней позиции на две-три секунды. Верните руку в исходное положение.

Повторите упражнение на левую руку. Сделайте 5-10 повторений на каждую руку.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию общих и специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами общей и специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение

клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростной пробег. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС 195-210 уд./мин.

Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

4.1.3.Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «**хоккей**»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «хоккей» Приложение №1).

4.1.4. Техническая подготовка

Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

В таблице 12 представлены прием техники хоккея по (годам) этапам спортивной подготовки.

Таблица №12

№	Прием техники хоккея	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+							
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+							
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+							
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+							
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+						
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+	+		
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+							
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+							
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+				
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами					+	+	+	+

11.	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+	+				
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Бег короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)					+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами					+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда		+	+	+	+	+	+	+
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами		+	+	+	+	+	+	
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами						+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°					+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении								
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости						+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования						+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+	+				
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий	+	+	+	+				
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+	+			
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки					+	+	+	+

8.	Ведение шайбы коньками					+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед						+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+	+			
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка						+	+	+
14.	Обводка с применением <u>обманных действий-финтов</u>	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Финт с изменением скорости движения					+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы						+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы						+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы						+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом					+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью					+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра						+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой					+	+	+	+
Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря									
1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+	+	+	+			
2.	Обучение низкой и высокой	+	+	+	+	+			

	стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому								
3.	Приемы техники передвижения на коньках								
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	+	+	+	+	+
6.	Передвижение вперед выпадами		+	+	+	+	+	+	
7.	Торможения плугом, полуплугом								
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами		+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря		+	+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями		+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы									
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+	+				
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках				+	+	+		
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением					+	+	+	
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена						+	+	+
Техника игры вратаря									
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+
17.	Ловля шайбы на блин							+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+		
Отбивание шайбы									
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+	+		
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+	+	
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена								
22.	Отбивание шайбы коньком		+	+	+	+	+	+	

23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+			
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+			
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+	+	+	
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена								+
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена								+
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате								+
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки								+
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+
Прижимания шайбы									
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой								
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+		
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена								
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+		
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту								
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+

4.1.5. **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования спортсменами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в хоккее является изучение

общих положений тактики **хоккеиста**, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по годам обучения.

В таблице 13 представлена тактическая подготовка прием по (годам) этапам спортивной подготовки.

Таблица №13

№	Прием техники хоккея	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Приемы тактики обороны									
Приемы индивидуальных тактических									
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий									
1	Страховка			+					
2	Переключение	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы				+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+	+	+
Приемы командных тактических действий									
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий					+	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2		+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4		+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1					+	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5		+	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2			+	+	+	+	+	+

7.	Активная оборонительная система 3—2					+	+	+	+
8.	Активная оборонительная система 2—2— 1							+	+
9.	Прессинг			+	+	+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
12.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+	+	+	+	+	+
Действия с шайбой									
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация — «скрещивание»			+	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация — «стенка»		+	+	+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»		+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»			+	+	+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация — «заслон»			+	+	+	+	+	+
10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: -в зоне нападения; -в средней зоне; -в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия									
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+

2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+	+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+	+	+	+	+
7.	Атака с хода			+	+	+	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+	+	+	+	+
10.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах.

1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника			+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы		+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы			+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы		+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне					+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке						+	+	+

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Участие в соревнованиях

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки и распределен на весь период обучения.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение

к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике

обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «хоккей (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по хоккею. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

На этапе начальной подготовки в рамках инструкторской практики обучающимся предоставляется право на проведение разминки, показ технического элемента, создается проблемная ситуация для того, чтобы была возможность научить видеть ошибки в игре. В рамках судейской практики – можно рекомендовать участие спортсменов в качестве волонтера.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) **в рамках** инструкторской практики обучающийся может проводить разминку, самостоятельно показывать технический элемент, исправлять ошибки у младшего обучающегося, правильно давать дозировку.

В рамках судейской практики – можно рекомендовать участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

Образовательной программой предусмотрены темы для изучения судейской подготовки:

Правила соревнований. Соревнования по хоккею

Изучение правил соревнований Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеиста непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Разработка плана предстоящей игры

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Обязанности и права участников соревнований

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи.

Составление комплексов упражнений

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Привлечение обучающихся разрядов к организации.

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №14

Таблица № 14

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общее количество часов в год		4,5-6	6-8	12-14	16-18
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка	51-74	68-74	68-80	83-93
2.	Специальная физическая подготовка	14-18	12-24	68-80	83-102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15-29	99-116	133-143
4.	Техническая подготовка	66-106	84-116	99-116	108-121
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35-40	46-66	103-118	143-182
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65-74	87-107	187-218	258-258
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

Примерные годовые план - графики распределения часов по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 15,16,17,18,19,20,21,22.

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.

Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №15

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	51
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	5	5	5	5	5	6	7	6	6	6	6	68
	Всего	20	20	20	20	20	20	19	20	19	19	19	18	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №16

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	18
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	106
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	74
	Всего	25	27	26	25	25	26	26	25	26	27	26	28	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица№ 17

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	68
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3.	Участия в соревнованиях	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
4.	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
	Всего	26	26	25	25	26	26	26	26	26	27	26	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица№18

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	74
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	6	66
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
	Всего	35	35	36	35	35	35	35	34	34	34	35	33	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до двух лет)).

Всего часов в неделю – 12 ч.

Таблица №19

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	68
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	68
3.	Участия в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	99
4.	Техническая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	9	8	99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	103
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	15	15	16	16	15	15	15	16	16	16	16	16	187
	Всего	51	51	53	53	51	52	52	52	52	53	52	52	624

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до двух лет)).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №20

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	80
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
3.	Участия в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
4.	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	118
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	218
	Всего	59	60	60	60	62	62	62	62	61	60	60	60	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.
Всего часов в неделю - 16 ч.

Таблица №21

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
3.	Участия в соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
4.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	143
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	22	22	22	21	21	21	22	22	21	21	21	22	258
	Всего	69	70	70	69	68	69	70	69	70	69	70	69	832

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет.
Всего часов в неделю - 18 ч.

Таблица №22

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	93
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	102
3.	Участия в соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	143
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	121
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	182
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	258
	Всего	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №23

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	12	14	16	18	
Объем времени в год		234	312	312	416	624	728	832	936	
1.	Общая физическая подготовка	51	74	68	74	68	80	83	93	
1.1.	Строевые упражнения	2	3	3	3	3	3	2	4	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	3	3	3	3	3	4	10	
1.3.	Упражнения с предметами	2	3	3	3	3	3	4	9	
1.4.	Упражнения на снарядах	2	3	3	3	3	3	4	4	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	2	5	3	3	3	3	2	4	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	2	3	3	3	3	3	4	4	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	2	3	3	3	3	3	4	4	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	2	3	3	3	3	3	4	4	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	2	5	3	3	3	3	4	4	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	2	3	3	3	3	3	4	4	
1.11.	Упражнения на реакцию	2	3	3	3	3	3	4	4	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	4	6	6	6	4	8	4	7	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	2	3	3	3	3	3	4	4	Сентябрь
1.14.	Упражнения в висах и упорах	6	3	3	3	3	3	4	4	
1.15.	Подвижные игры	4	6	3	6	3	6	4	4	Октябрь
1.16.	Упражнения для развития равновесия	2	3	3	3	3	3	4	4	Ноябрь
1.17.	20 вариаций планки	6	6	6	6	4	6	4	6	Декабрь
1.19.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	6	7	8	-	Декабрь
1.20.	Итоговая аттестация								9	Декабрь
1.21.	Самостоятельная деятельность	5	7	8	10	9	11	11	13	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	14	18	12	24	68	80	83	102	

2.1.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног	1	1	1	2	8	9	10	14	Январь-февраль
2.2.	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса	2	2	1	2	8	9	10	14	Март Апрель
2.3.	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	2	2	1	3	8	9	10	13	Май
2.4.	Упражнения специальной скоростной направленности	2	2	1	3	8	9	10	13	Июнь
2.5.	Упражнения для развития специальных координационных качеств	2	2	1	3	8	9	9	13	Июль- Август
2.6.	Упражнения для развития гибкости	2	2	1	3	8	10	9	13	
2.7.	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	2	2	2	2	8	10	9	13	
2.10.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	6	7	8	9	Декабрь
2.11.	Итоговая аттестация									
2.12.	Самостоятельная деятельность	1	2	1	2	6	8	8	10	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	29	99	116	133	143	
	Юноши (мужчины)									
3.1.	Контрольные	-	-	2	2	2	2	3	3	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.3.	Основные	-	-	-	-	1	1	1	1	
3.4.	Игры	-	-	15	15	30	30	36	36	
4.	Техническая подготовка	66	106	84	116	99	116	108	121	

4.1.	Приемы техники передвижения на коньках	10	15	11	15	12	13	13	15	февраль-декабрь
4.2.	Приемы техники владения клюшкой и шайбой	10	15	11	15	12	13	13	15	
4.3.	Техника игры вратаря	10	15	11	15	12	13	13	15	
4.4.	Ловля шайбы	9	16	10	15	12	13	13	15	
4.5.	Техника игры вратаря	-	-	10	14	12	13	14	15	
4.6.	Отбивание шайбы	9	15	10	14	14	13	14	15	
4.7.	Прижимания шайбы	9	16	10	14	14	13	14	15	
4.18.	Самостоятельная деятельность	9	14	11	14	13	16	15	16	Январь, июль, август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	40	46	66	103	118	143	182	
5.1.	Тактическая подготовка	28	32	37	54	84	100	118	153	
5.1.1.	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических	4	5	6	8	14	17	19	26	Январь
5.1.2.	Приемы групповых тактических действий	4	5	6	9	14	17	19	26	Февраль
5.1.3.	Приемы командных тактических действий	4	5	6	9	14	17	20	26	Март
5.1.4.	Действия с шайбой	4	5	6	10	14	17	20	25	Апрель
5.1.5.	Командные атакующие тактические действия	6	5	6	9	14	16	20	25	Май
5.1.6.	Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах	6	7	7	9	14	16	20	25	Июнь
		1	1	1	1	1	1	3	3	
5.2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	4	2	2	1	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1								Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1								Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1							Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма		1							Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			1						Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1						Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида				1					Сентябрь

	спорта									
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся				1					Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				1					Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1				Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1				Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					1				Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры							1		Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						1			Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.						1			Май
5.2.17.	Психологическая подготовка									Июнь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					1		1		Октябрь
5.2.19.	Правила вида спорта								1	
5.3.	<i>Психологическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	3	3	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1								Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»		1							февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях			1						Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям					1				Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением						1			Май
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления							1		Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена							1		Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания							1		Январь-февраль

5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена								1	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением								1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата								1	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	4	5	6	8	14	15	20	25	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	24	37	
6.1.	Правила соревнований Соревнования по хоккею							3	6	Январь-декабрь
6.2.	Психологическая подготовка хоккеистов							3	4	
6.3.	Разработка плана предстоящей игры							3	5	
6.4.	Установка на игру и ее разбор							3	5	
6.5.	Обязанности и права участников соревнований							3	4	
6.6.	Составление комплексов упражнений							3	4	
6.7.	Инструкторская и судейская практика							3	4	
6.8.	Посещение семинара по виду спорта							3	4	
6.8.	Тестирование							3	2	
6.37.	Самостоятельная деятельность	-	-	-	-			2	3	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	74	87	107	187	218	258	258	
7.1.	Педагогические средства	10	15	15	16	32	45	50	50	Январь-декабрь
7.2.	Медико-биологические средства	20	20	25	30	45	50	60	60	
7.3.	Психические средства восстановления	10	15	15	20	47	55	70	70	
7.4.	Тестирование и контроль	10	10	15	20	23	25	27	27	
7.5.	Самостоятельная деятельность	13	14	17	21	37	43	51	51	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования

1.1. К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенном месте;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

1.3. Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

1.4. Занятия на льду на открытой хоккейной коробке проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1 Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

2.3 Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.2 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1 На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

3.2 Во время тренировки **запрещается:**

-делать подножки;

-держат соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-толкать соперника на борт;

-не выполнять требования судьи.

3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

3.4 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.5 Не кататься на тесных или свободных коньках

3.6 При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.2 При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

4.3 При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №24

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица №25);

Таблица №25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта **«хоккей»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список методической литературы.

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терра - спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е.А. Программа спортивной подготовки для детских спортивных школ. – М., 2006.
9. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990. 16. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
Министерство науки и высшего образования РФ	minobrnauki.gov.ru
Екатеринбургская областная федерация хоккея	фхсо.рф
Федерация хоккея России	fhr.ru

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом
организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ СШ ИМЕНИ Ю. В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				
1.8.	Первенство Европы			

1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

Контактный телефон _____

Дата заполнения « ___ » _____ .20 ____ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей» :

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Галицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»

В.К. Павлова

« — » _____ 20__ г.

