

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОДО ТМО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»



_____ А.С. Долматов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2 Объём программы	4
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ...	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5 Календарный план воспитательной работы	9
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	20
3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «хоккей»	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	24
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2 Учебно-тематический план	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	42
6.2 Кадровые условия реализации Программы	50
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	50

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных положениями ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее - ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

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

Срок обучения на этапе начальной подготовки составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующего этапа и возраста. Количество человек в учебно-тренировочной группе -14.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующих этапов. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 10.

Количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может быть увеличено (не должно превышать двукратного количества) с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Количество человек в учебно-тренировочной группе соответствует наличию обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

2.2 Объём программы

Объём Программы представлен в Таблице № 2. Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки утверждается организацией.

Программа рассчитана на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Таблица № 2

Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочное занятие (Таблица № 3);
- Учебно-тренировочное мероприятие (Таблица № 4);
- Спортивные соревнования (Таблица № 5).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные занятия

Формы обучения			
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21

	к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

	мероприятия в каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица № 5

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	24	26	32

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий календарного плана и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет:

- общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное 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 № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11	11-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	---	--	--	--	--	--

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.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляется обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учётом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования;
- формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающегося.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.

- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - участие в судействе физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований в качестве судьи или помощника судьи, секретаря или помощника секретаря.	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; - подача команд; - организация выполнения строевых упражнений; - показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.	В течение года
1.3	Работа по профориентации	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников.	В течение года
1.4		Проведение социологического опроса выпускников МКОДО ТМО «Талицкая СШ м. Ю.В. Исламова» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	В течение года
1.5		Проведение профориентации в форме мультимидийной презентации по рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года
1.6		Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к	Май

		профессии тренера-преподавателя.	
1.7		Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Апрель
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; - участие в физкультурно-массовых мероприятиях в соответствии с календарным планом мероприятий ТМО.	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); - режим и культура питания: оптимальное питание, спортивное питание, питание в период соревновательной деятельности, питьевой режим; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - массажи и самомассаж; - основные приемы восстановления после физических нагрузок.	В течение года
2.3		Профилактические беседы о ЗОЖ, публикации на страничке в социальных сетях.	В течение года
2.4		Участие в акциях: - «Всемирный день отказа от курения»; - «Спорт против наркотиков»; - Всемирный день борьбы со СПИД,	Ноябрь, декабрь

		- «Антидопинг это ...» и пр.	
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, со спортсменами, ветеранами 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, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Победе в Великой отечественной войне 1941-1945 г.г., ветеранам боевых действий, воинам-интернационалистам и участникам СВО. - Встречи с ветеранами, участниками боевых действий, воинами-интернационалистами, участниками СВО. - Участие в парадах, церемониях открытия (закрытиях), награждениях на указанных мероприятиях; - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников.	В течение года
3.3		«Папа - может всё», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.4		«Вперед, мальчишки!» приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.5		«Юные защитники России», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
4. Семья			

4.1	Воспитание любви и верности, уважения к родителям, заботы о старших и младших, заботы о продолжении рода, преемственности поколений	Проведение беседы о семейных ценностях и традициях.	В течении года
4.2		Участие в конкурсе презентаций «Герои в моей семье».	май
4.3		Участие в семейных спортивных мероприятиях: «Лучшая мама - спортивная мама».	март
4.4		«Папа может всё».	февраль
4.5		«Папа, мама, я - спортивная семья».	апрель
4.6		«День снега».	январь
4.7		Турнир «Хоккейные мамы», посвященный Дню хоккея.	декабрь
4.8		День лыжной базы.	декабрь
4.9		Совместные походы на природу.	В течении года
5. Труд и творчество			
5.1	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
5.2		Беседы по теме: «Спортивный этикет».	В течение года
5.3		Спортивный праздник «Будь в спорте» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.4		Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья!» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.5			
5.6		Спортивный праздник, «Наперегонки с ветром» приуроченный Всемирному дню бега.	Июнь
5.7		Спартакиада, приуроченная к празднованию Дня России.	Июнь
5.8		Спортивный праздник, «Юные олимпийцы, вперед» посвященный международному олимпийскому дню.	Июнь
5.9		Конкурс листовок «Мы за ЗОЖ».	Сентябрь
5.10		- Конкурс по оформлению внутришкольного пространства к	Октябрь

5.11		традиционным праздникам; - участие в фотоконкурсах; - участие в конкурсе спортивных поздравлений.	Декабрь
6. Наука			
6.1	Беседы о том, как реально научные достижения влияют на спортивную составляющую общественной жизни	Теоретические знания: знакомство обучающихся с новыми направлениями научной деятельности, которые связаны со спортивной сферой, такими как биомеханика, физиология, спортивная психология, спортивная медицина.	В течении года
7. Искусство и литература.			
7.1	Научно-познавательные беседы с целью: - расширить знания учеников о содружестве спорта и искусства; - выявить роль искусства в пропаганде физической культуры, спорта;	- Беседы, проводимые совместно с сотрудниками Библиотечно-информационной системы; - современные авторы о спорте; - мемуары великих спортсменов.	Август, апрель
7.2	- воспитание интереса учащихся к данной теме	Просмотр и обсуждение художественных фильмов о спорте и спортсменах.	Апрель, август
8. Природа			
8.1	Показать обучающимся, что природа и спорт – два неотъемлемых компонента здорового образа жизни	Беседы на тему: - Спорт как мощный инструмент для поддержания физического и психического здоровья. - Регулярные тренировки и укрепление сердечно-сосудистой системы; - спорт как инструмент борьбы со стрессом, улучшения настроения и укрепления иммунитета. Организация экологических мероприятий и спортивных соревнований на природе как элемент заботы о здоровье и окружающей среде. Беседы о родной земле, заповедной природе, планете Земля, экологическом сознании. Проведение инструктажа с обучающимися по правилам поведения в лесопарковой зоне, природном массиве, на водных объектах.	В течении года
8.2	Практические учебно-тренировочные	Проведение тренировок на природе;	В течении года

8.3	занятия, участие в акциях в защиту природы и окружающей среды, спортивно-массовых мероприятиях	Участие обучающихся в традиционном туристическом слёте.	сентябрь
8.4		Участие обучающихся в сезонных субботниках.	Апрель, октябрь
9. Традиционные российские религии			
9.1	На основе межконфессионального диалога формирование у обучающихся представлений о вере, ценности религиозного мировоззрения, толерантности	Цикл бесед о многонациональности российских регионов, о ценностях и традициях народов разных национальностей и вероисповедания. Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
9.2		Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
10. Человечество			
10.1	Мир во всем мире, многообразие культуры народов, прогресс человечества, международное сотрудничество	Просмотр программы «Время» на Первом канале ТВ России, обсуждение новостей во всем мире, беседы о многообразии культуры народов, прогрессе человечества и международном сотрудничестве.	В течении года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной 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	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		игра»		
	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	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинговые правила» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки представлен в Таблице № 9 и является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Примерный план инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Не предусмотрено до двух лет. Получение спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту для последующего привлечения к инструкторской работе.
	Судейская практика	Не предусмотрено до двух лет. Получение спортсменами знаний и навыков судьи по спорту для последующего привлечения к судейской работе.

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

Медицинские мероприятия

Обучающиеся подлежат обязательному медицинскому обследованию, которое проводится не реже 1 раза в год.

Медицинское обследование предусматривает:

- общий и спортивный анамнез обучающихся для получения анкетных данных , сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития;
- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;
- обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и иных дополнительных обследований;
- проведение функциональных проб.

Допуск к соревнованиям осуществляется на основании заявки, заверенной медицинским работником.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические мероприятия в системе спортивной подготовки (медико-биологическое обеспечение спортсменов) - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, а также на мониторинг работы функциональных систем в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок.

Виды медико-биологических мероприятий в системе спортивной подготовки:

- Врачебный контроль - текущие медицинские обследования, этапные, углублённые медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения.
- Тестирование физической работоспособности - определение анаэробных и аэробных возможностей организма, экономичности выполнения соревновательного упражнения, скоростно-силовых показателей и силовой выносливости рабочих мышечных групп.
- Психологическое тестирование - определение личностных особенностей спортсмена, скорости сенсомоторной реакции, оценка внимания и других показателей функции ЦНС.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительный медицинский осмотр	При допуске на спортивные мероприятия
	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Рекомендации по применению восстановительных средств.

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

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапе ССМ добавляется использование психологических средств восстановления.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «хоккей»

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица № 11, 12,13), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 11

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

№ 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	
			122	117
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 специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ 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	
			5.41	6.12
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)		не устанавливаются	
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»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал представлен с учетом этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ), что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности хоккеистов. Степень подготовленности по общей и специальной физической, технической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов при процедуре тестирования (во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации).

При планировании учебно-тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться структурой годичного цикла учебно-тренировочного процесса по месяцам и видам подготовки, а также с учетом игрового амплуа спортсмена. Распределение учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от изменений в календаре соревнований, приглашения в сборные команды отдельных хоккеистов, заболеваний или травм игроков. Распределение учебно-тренировочной нагрузки должно быть с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, биологического возраста и оценки их функционального состояния. При планировании многолетней подготовки обучающихся необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема учебно-тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому учебно-тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает ее поступление. В тренировке юных спортсменов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее развитие общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств и методов из различных видов спорта;

- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на следующие микроциклы: втягивающий, ударный, стабилизирующий и выводящий. При этом первые два микроцикла можно определить по своей направленности как общеподготовительные, а вторые два как специально-подготовительные. Общая продолжительность первых микроциклов должна быть более длительной, чем вторых двух, особенно у хоккеистов младшего возраста.

В общеподготовительном цикле средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного цикла соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% на 70%, а основными средствами подготовки служат специальные внеледовые упражнения и на льду, постепенно повышается доля учебно-тренировочных и контрольных игр. Проводимые в этот период игры несут вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия, а являются интегральной подготовкой спортсменов. Учебно-тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе снижаются, однако, не по всем параметрам. Так повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных упражнений и контрольных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

Учебно-тренировочная нагрузка в общеподготовительном цикле должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). После ударного микроцикла с более высокой общей нагрузкой следует стабилизирующий микроцикл с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных матчей должен быть достигнут уровень подготовленности хоккеиста более высокий, чем в прошлом спортивном сезоне, что характеризуется индивидуальными параметрами его оптимальной спортивной формы.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов.

В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;

- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки в соревновательный период является интегральная подготовка (игры и игровые упражнения), выполняемая в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни и недели данного периода нужно включать также дополнительные учебно-тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группе спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных циклов (три-шесть дней), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

- обеспечение активного отдыха обучающихся, реабилитация и лечение после травм;

- устранение недостатков в физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период учебно-тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между годами спортивной подготовки. Это позволит начать новый спортивный сезон с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая и теоретическая подготовка, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия, тренировки, направленные на развитие кардиосистемы организма спортсменов. При возможности проведения подготовки на льду необходимо проводить работу над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

ОФП хоккеистов направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития СФП, а также для активного отдыха.

Практические занятия для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения, жимы штанги. Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с отягощениями;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;

- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание:

упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

опорные прыжки с мостика, через «козла», «коня». Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самообороны при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегания. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты:

старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной

и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки в высоту, длину, тройной с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения с отягощениями близкими к ПМ.

Упражнения для развития общей выносливости:

чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 6 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в гору. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Упражнения на снарядах и со снарядами:

упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусках, батуте. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами, упражнения с использованием балансировочных платформ, эллиптического тренажера.

Упражнения из других видов спорта:

футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребля, борьба, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, фигурное катание, флорбол, теннис.

СФП проводится преимущественно на льду хоккейного поля, а также специальных тренажерах и устройствах, синтетическом льду в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовками. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования по развитию специальных физических качеств.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития взрывной силы:

приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски утяжеленной шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх

по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением или по наклонной поверхности.

Упражнения для развития быстроты:

пробегание коротких отрезков от 30 до 100 метров из различных позиций. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках отрезков 18, 36, 54 метров на время с максимальной скоростью. Выполнение каждого упражнения на развитие быстроты должно осуществляться после восстановления спортсмена (ЧСС сокращений должна быть на дорабочем уровне, пульс 110-120 ударов в мин.). При выполнении упражнений широко использовать метод сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости:

длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом. Фартлек, дистанция кроссов до 8-10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости:

эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Выполнение с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий. Старты из различных положений.

Упражнения для развития гибкости:

маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с большой амплитудой: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для увеличения амплитуды движения необходимо использовать небольшие отягощения или партнера. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Широкое использование отягощений малого веса. Обязательное применение элементов йоги. Упражнения с использованием хоккейного борта.

Упражнения для развития специально-силовых и скоростных качеств мышц ног: 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 стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и 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. Челночный бег (5 x 54 м, 12 x 18 м), то же с утяжелениями (шины, парашют, упряжки, оказывающий сопротивление партнер и т.д.).

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством. Броски и передачи утяжеленной шайбой (200-400гр).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности:

упражнения с партнером: петуший бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист стремится в движении обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Можно выполнять с шайбой и без. Игра 1:1 на ограниченном пространстве с целью сохранения шайбы одним партнером и с целью отбора другим. Рекомендуется выполнять в углах хоккейной площадки.

Упражнения специальной скоростной направленности:

старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение партнера, шайбы, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимально возможно быстротой. Разновидности челночного бега (3 x 18 м, 6 x 9 м и др.) с установкой на максимальное скоростное пробегание. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств:

выполнение сложных координационных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног, ведение шайбы при обводке «быстрые руки – медленные ноги» и наоборот. Акробатические упражнения, кувырки вперед, назад и в стороны. Кульбиты. При выполнении данного рода упражнений необходимо вводить фактор необычности при выполнении игровых действий (старты из различных положений; броски и передачи шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных хватах клюшки, игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот, эстафеты с элементами новизны, футбол и ручной мяч на льду).

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

использование средств, режимов и методов, эффективно воздействующих на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения двигательной активности хоккеиста. Для развития данного качества необходимо использовать различные

виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Бег с партнером на плечах продолжительностью 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут, ЧСС не более 184 ударов в минуту. Челночный бег 5 x 54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 минуты. ЧСС не более 184 ударов в минуту. Игровые упражнения 2:2 на ограниченном пространстве и 3:3 на всю площадку.

Выполнение всех упражнений СФП должно продолжаться до момента нарушения техники выполнения специальных элементов. В случае нарушения техники выполнения необходимо провести восстановительные мероприятия: паузы, перерывы, смена вида нагрузки, прекращение тренировки.

Все упражнения развития СФП должны моделировать с увеличением интервальную нагрузку игрока во время проведения хоккейного матча, отдельного периода, отдельной игровой смены.

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Иными словами, эффективность учебно-тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

- 1) Организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- 2) Любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- 3) Изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- 4) Характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им учебно-тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
- 5) Устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка, который формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в

начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик. Возможное снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемого «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин:

- незавершенностью адаптационных процессов, отсутствием устойчивого функционально-структурного следа и неэффективностью методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач;

Процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов. В процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявление, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Практические рекомендации при построении учебно-тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации (игрового амплуа):

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, причем с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста, так как именно с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, ИМТ;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

Техническая подготовка полевых игроков проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами спортивного совершенствования проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования, освоенных на предыдущих этапах.

При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие, адаптировать реакцию соматической нервной системы до уровня рефлексов при выполнении специальных движений хоккеиста как отдельно друг от друга, так и в комплексе.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в учебно-тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок), передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и учебно-тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

В учебно-тренировочном процессе на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет и этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка занимает особое значение, на нее отводится большой объем учебно-тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических

взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

А. Тактическая подготовка в обороне.

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции.

Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1 – 4, 1 – 2 – 2 и активной системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный, комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера-преподавателя от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

Б. Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны, а также атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве 4:5, 3:5.

В связи со значительным отличием специфики соревновательной деятельности вратаря от полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но и в содержании, и двигательных режимах общей и специальной физической подготовки.

На основании вышеизложенного необходимо проведение отдельных учебно-тренировочных занятий для вратарей от всей команды.

А. Физическая подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем, в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов.

Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Учебно-тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с

использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря.

Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте.

Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад).

Совершенствование быстроты реакции.

Б. Техническая подготовка вратаря.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота бега и неожиданность завершающих бросков и острых передач; всевозможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком.

Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоколетящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

В. Тактическая подготовка вратаря.

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2, 2:1, 2:2, 3:2). Кроме этого, в учебно-тренировочный процесс групп совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности

повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы

клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами.

На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованиям взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15, 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 179, 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

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

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Первый и второй годы	Третий год				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Защита паха для игрока (защитника,	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2

	нападающего)								
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
9.	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	2	2
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2

15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающе гося	-	-			1	2
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающе гося	-	-	2	2	2	2
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающе гося	-		-	-	1	3
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	3
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	3
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1

25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	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 «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 «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.fhr.ru>
2. <http://www.lesgaft.spb.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru/>
4. <https://www.iihf.com/>
5. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
6. <https://user.gto.ru/#gto-method>

Мобильные приложения:

1. «Тактическая панель: хоккея»
2. «HockeyCoachVision – PlayerM»
3. «HockeyCanadaNetwork»
4. «USA HockeyMobileCoach»
5. «HockeyCoachPro»
6. «HockeyTacticLite»
7. «HockeyWhiteBoard»
8. «HockeySkills»

Список литературных источников:

1. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцыкл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, 1974г.
3. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
4. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп» - М. 1997 г.
5. Букатин А.Ю. Юный хоккеист, ФиС., М., 1986г.
6. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
7. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
8. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
9. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. - (Азбука спорта)
10. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
11. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
12. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
13. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М., 1974г.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
15. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
16. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
19. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, Хоккей. М., 1988г.
20. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
21. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС. М., 1978г.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999 г.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - ФиС. М., 1976 г.

24. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
25. Национальная программа подготовки хоккеистов/Красная Машина – М.: Просвещение, 2018 г.
26. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
27. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с.
28. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
29. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС., 1970г.
30. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенных реакций, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, АСТ Астрель, М. 2012г.
31. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
32. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
33. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
34. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
35. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 – 91 с.
36. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
37. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
38. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
39. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с.
40. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт», 2012 г.
41. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
42. Спасский О. Хоккей, ФиС. М., 1975г.
43. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
44. Старшинов В.И. Хоккейная школа, ФиС. М., 1974г.
45. Тарасов А.В. Детям о хоккее, Советская Россия. М., 1969г.
46. Тарасов А.В. Тактика хоккея, ФиС. М., 1963г.
47. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971г.

48. Твист П. Хоккей. Теория и практика, Астрель. М., 2006г.
49. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - ФиС. М., 1974 г.
50. Халл Б. Моя игра в хоккей, ФиС. М., 1971г.
51. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
52. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.