

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «САМОТЛОР»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
(тренерского) совета школы
Протокол № 3
от 29 марта 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
О.И. Евсин
Приказ № 134 от 29.03 2023 г.

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1267 и в соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11. 2022 № 997

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Нижневартовск
2023**

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
Приложения		74

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 997¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

В основу программы спортивной подготовки заложены основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

• **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

• **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

• **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Хоккей - командный вид спорта, игра в который проходит на ледовой площадке максимальные размеры - 61 метр в длину и 30 метров в ширину,

¹(зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71578).

минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину. Площадка ограждена бортиком высотой 1,20-1,22 м., имеющим закругления (радиусом 7-8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на площадку, ещё две калитки, расположенные, напротив: на скамейке для оштрафованных игроков. Две команды стараются поразить цель - ворота противника, маленьким (180-граммовым) резиновым диском, называемым шайбой, используя клюшки. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. На матч обычно заявляют 20-25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом соревнований. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов количество игроков на площадке может быть уменьшено регламентом турнира (обычно до пяти: вратарь + четверо полевых игрока). Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени, перерывы между периодами длятся 15 минут (в зависимости от возраста игроков длительность периода и перерывов, количество периодов может подвергнуться изменению, согласно регламенту конкретных соревнований). В случае ничейного результата по окончании периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе, в экстремальных условиях. Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие

физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие - подготовки высококвалифицированных спортсменов. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество. Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного защитника, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка защитника высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

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

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 1).

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

Таблица № 1

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

3.1. При комплектовании учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки;

3.2. Возможен перевод обучающихся из других спортивных школ;

3.3. Определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта «хоккей»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

4. Объем Программы (таблица № 2).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам подготовки (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3):

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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 мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП) и план спортивных и физкультурно-

массовых мероприятий школы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

спортивные соревнования:

организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) планируются тренером-преподавателем в соответствии с целями и задачами подготовки каждой группы обучающихся, так как это важнейшая составляющая часть подготовки команды. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования (игры) (таблица № 4).

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2

Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Занятия спортом предполагают формирование у обучающихся установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической учебно-тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей обучающихся применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата. В ходе многолетнего процесса подготовки юные хоккеисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решаются определенные задачи с соблюдением определенной методической направленности процесса тренировки. На каждом из этапов, как говорилось выше, используются все виды подготовки. Однако их соотношения значительно отличаются. Общий подход к распределению видов подготовки на каждом этапе заключается в примерном равенстве количества часов, планируемых на физическую подготовку (суммарно общую и специальную), а также технико-тактическую подготовку (суммарно техническую и тактическую). А вот время, отводимое на игровую подготовку, осуществляемую в учебно-тренировочном процессе,

всегда превышает количество часов, планируемых на участие в соревнованиях. В то же время, от этапа к этапу, с увеличением общего годового объема часов, объем общей физической подготовки имеет тенденцию к снижению одновременно с увеличением объема специальной физической подготовки. Аналогичная ситуация наблюдается в соотношениях объема технической и тактической подготовки. При планировании годичного цикла подготовки следует исходить из задач, решаемых в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, с учетом календаря соревнований и закономерностей становления спортивной формы. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 5.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские,	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Лица, проходящие спортивную подготовку, могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (11-13 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (14-15 лет):

В качестве помощника тренера-преподавателя уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 6.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 6

Умения и навыки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
Работа с документацией	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении,	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командой.	Проведение учебно-тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика	Организация и проведение соревнований муниципального уровня.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами школы.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:
– периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;
- на ССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям хоккеем;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса хоккеистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием хоккеистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий хоккеистов;
- медицинское обеспечение соревнований по хоккею;

- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий хоккеем, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 7.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 7

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния обучающегося и согласно календаря спортивных мероприятий.

3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния обучающихся и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Один раз в неделю

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста обучающихся, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения обучающихся в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

- витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности;
- препараты пластического действия;
- препараты энергетического действия;
- адаптогены и иммуномодуляторы;
- препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток;
- стимуляторы кроветворения;
- антиоксиданты;
- печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблицы № 8 - № 11).

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 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,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «хоккей»**

Таблица № 9

№ 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 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4

2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 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 (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
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,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «хоккей»**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
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 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин	не более	

			13	15
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	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
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	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0

2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	39
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа

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

Учебно-тематический план (приложение № 4).

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и психологической, тестирование и контроль.

14.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений сразной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты,

стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Тоже с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же сведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии

друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
- эстафеты с элементами новизны и другие учебно-тренировочные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

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

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

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

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

14.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов, технической подготовке следует уделять должное внимание. В таблице № 12-14 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники передвижения на коньках**

Таблица № 12

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап							Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап углубленной специализации								
			Год								
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период		
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	+	+								
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	+	+								
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул	+	+								
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+								
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+	+							
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+	+	+					
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+								
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+	+							
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+	+	+						

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
			Этап углубленной специализации								
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Торможения полуплугом и плугом										
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+							
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+							
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении										
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица № 13

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствова ния спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Основная стойка хоккеиста										
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+	+							
3.	Ведение шайбы на месте	+									
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+			+				
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+						
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка					+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой		+	+	+	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы					+	+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы					+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом		+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крючком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям					+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом						+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой						+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

Таблица № 14

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Обучение основной стойке вратаря	+									
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+									
3.	Приемы техники передвижения на коньках										
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+						
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+							
7.	Торможения плугом, полуплугом										
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+		+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+		+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+		+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ловля шайбы											
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+							
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+			+		
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+		+		
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+		+	+
Техника игры вратаря											
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+	+	+
17.	Ловля шайбы на блин							+	+	+	+
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+				
Отбивание шайбы											
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+					
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+			+	+
21.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена									+	+
22.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+			+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+				
24.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+				
25.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					+	+	+	+	+	+
26.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена									+	+
27.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена									+	+
28.	Отбивание шайбы щитками в шпагате									+	+
29.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки										
30.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+
	<i>Прижимания шайбы</i>										
31.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Владение клюшкой и шайбой										
32.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+					
33.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена									+	+
34.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+				
35.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту										
36.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+		+	+
38.	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+	+	+	+		
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+			

14.3.Тактическая подготовка

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

В таблице № 15, № 16 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам тренировки.

Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица № 15

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап углубленной специализации		
Год					

		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Приемы тактики обороны											
Приемы индивидуальных тактических действий											
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+		
5.	Контактная опека				+	+	+	+	+		
4.	Отбор шайбы перехватом			+							
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+		
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
1.	Страховка					+	+	+	+	+	+
2.	Переключение							+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы							+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем										
Приемы командных тактических действий											
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий					+	+	+	+		
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4			+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3—1					+	+	+	+		+
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5		+	+	+	+	+	+	+		+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+	+		

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

7.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	
9.	Тактическая комбинация — «заслон»										

10.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Командные атакующие тактические действия

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

Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица № 16

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Тактика игры вратаря										
	Выбор позиции в воротах										
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+

14.4. Теоретическая подготовка

С целью повышения общих и специальных знаний хоккеистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства хоккеистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

Примерный план по теоретической подготовке (ч)

Таблица № 17

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1							
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	1	1							
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2	1	1	1						
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов				1	1	1	1	1	1	1
8.	Управление подготовкой хоккеистов				1	1	1	8	8	10	16

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Этап углубленной специализации						
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
9.	Основы техники и технической подготовки	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1
10.	Основы тактики и тактической подготовки	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3
11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания				1	1	1	4	4	4	6
12.	Соревнования по хоккею				1	1	1	2	2	2	6
13.	Психологическая подготовка хоккеиста					1	1	2	2	10	44
14.	Разработка плана предстоящей игры							4	4	8	12
15.	Установка и разбор игры				10	10	10	24	24	28	32
	ИТОГО	13	12	12	20	20	20	54	54	70	124

Темы теоретической подготовки (таблица № 17)

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных

частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Управление подготовкой хоккеистов

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм и видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка хоккеистов

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

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

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

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

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

В заключение тренер-преподаватель подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

14.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств обучающегося;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать его на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-

преподаватель должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

14.6. Тестирование и контроль

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке и уровень спортивных результатов. В качестве контроля и оценки подготовленности юных хоккеистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла; соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Данная программа рекомендует поэтапное построение спортивной подготовки. В программе даны примерные учебно-тренировочные планы подготовки по годам обучения (см. табл. № 18-24). Выполнение задач, поставленных перед учебно-тренировочными группами, предусматривает обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки 1-й год

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	51
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	5	47
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	7	6	6	6	82
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	22
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1						1	1				3
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия			1				1				1		3
Общее кол-во часов в год	20	20	19	20	19	18	19	20	19	20	20	20	234

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки 1-й год

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	6	5	4	5	5	5	6	5	6	7	7	7	68
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	8	72
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	105
Тактическая подготовка	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	35
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1						1	1				3
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия			1		1		1				1		4
Общее кол-во часов в год	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки свыше года

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	66
Специальная физическая подготовка	8	7	6	6	6	6	6	6	6	7	8	8	80
Спортивные соревнования		4	5	5	5	6	6	6	3	2			42
Техническая подготовка	11	10	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	116
Тактическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	60
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								2	2				4
Инструкторская практика		1		1		1		1		1		1	6
Судейская практика		1	1		1				1	1	1		6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1			1			1			1	1	1	6
Восстановительные мероприятия	1	1	1		1						1	1	6
Общее кол-во часов в год	34	36	34	34	34	34	34	36	34	34	36	36	416

Примерный годовой учебно-тренировочный план на учебно-тренировочном этапе до трех лет

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	5	6	10	10	9	87
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	11	11	13	13	132
Спортивные соревнования	6	7	7	5	10	10	5	9	5	6		4	74
Техническая подготовка	10	10	10	10	9	9	10	9	10	9	12	11	119
Тактическая подготовка	8	10	10	12	9	10	11	9	11	10	11	9	120
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								3	3				6
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3						3						6
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее кол-во часов в год	52	624											

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе учебно-тренировочном этапе свыше трех лет

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	5	9	11	8	82
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	7	7	7	6	5	8	12	7	84
Спортивные соревнования	12	12	12	12	12	12	12	7	10	12		7	120
Техническая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	6	6	9	92
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	56
Теоретическая подготовка	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	54
Психологическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	54
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								7	7				14
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14
Судейская практика	1	1		2	1	1	2	2	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	10	124
Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	8	10	10	8	10	14	14	124
Общее кол-во часов в год	70	70	68	70	68	68	70	70	68	70	70	70	832

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	7	6	6	7	7	7	7	7	7	8	14	11	94
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	8	9	10	16	13	124
Спортивные соревнования	15	15	16	16	16	16	16	16	8	14		8	156
Техническая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	104
Тактическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	4	6	70
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	70
Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	70
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								8	8				16
Инструкторская практика	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	20
Судейская практика	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	15	14	148
Восстановительные мероприятия	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	15	14	148
Общее кол-во часов в год	88	86	86	88	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	7	3	44
Специальная физическая подготовка	14	14	14	13	13	13	14	13	13	16	20	17	174
Спортивные соревнования	18	18	21	21	21	21	20	14	15	18		13	200
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
Теоретическая подготовка	10	10	9	10	10	10	10	10	10	11	12	12	124
Психологическая подготовка	12	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	124
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								8	8				16
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	15	15	14	15	15	15	15	14	14	14	18	14	178
Восстановительные мероприятия	14	15	15	15	15	15	15	15	14	14	17	14	178
Общее кол-во часов в год	104	1248											

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе по хоккею способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий,

занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по хоккею являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профилактических мероприятиях. К занятиям по хоккею допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Необходимым условием для решения задач является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной подготовке по хоккею разрабатывается планирование: перспективное (на олимпийский цикл), текущее (на календарный год) и оперативное (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование учебно-тренировочных занятий - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней учебно-тренировочной работы хоккеистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и сдачи контрольно-переводных нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) все виды подготовки практической и теоретической направленности, а также инструкторская и судейская практика, восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов хоккея, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники хоккея).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики хоккея).
4. Игра в хоккей с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам хоккея.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в хоккей с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Требования в современном хоккее настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер-преподаватель разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером-преподавателем, врачом и самим игроком его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики хоккея с последующим общим их обсуждением.

Спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

ИНСТРУКЦИЯ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся, которые обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по требованиям безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. При посещении занятий, должны соблюдаться: расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Обучающиеся обязаны:

- посещать занятия регулярно;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.

1.4. Все обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использования неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивных площадках;
- падение на скользкой поверхности;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
- недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- выполнение упражнений без разминки.

1.6. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.7. Длинные волосы должны быть собраны в причёску, ногти коротко подстрижены.

1.8. Спортивный зал должен регулярно проветриваться.

1.9. Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям лицам, не прошедшим врачебно-диспансерное обследование, не выполнившим назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывшим на занятия без соответствующей медицинской документации (справка о допуске к занятиям), не получившим разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лицам, имеющим недостаточный уровень функционального состояния организма.

1.10. Обучающиеся обязаны сообщить тренеру-преподавателю обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих проведению спортивных занятий и пользованию иными услугами спортивного комплекса.

1.11. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.12. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.

1.13. Запрещается самовольно покидать место проведения учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий или соревнований.

1.14. Запрещается висеть, сидеть на щитах, сетках и ограждениях.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для занятия, положить мячи на стеллажи или в другое место, специально отведенное для этой цели, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время занятий;
- убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

3.1. Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- поддерживать дисциплину и порядок;
- соблюдать правила проведения подвижной игры, выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими игроками;
- избегать толчков и ударов;
- держаться на безопасном расстоянии от других обучающихся;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- при выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать интервал и дистанцию, по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания;
- соблюдать очередность в группе при выполнении заданий;

- перед выполнением упражнений по метанию убедиться, в отсутствии людей в секторе метания.

3.2. В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.4. Во время занятий запрещается:

- толкаться, ставить подножки;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- отвлекаться и отвлекать других;
- употреблять пищу и жевать жевательную резинку;
- носить предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- приступать к занятиям без разминки.
- переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить заниматься и сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. Если несчастный случай произошел с самим обучающимся, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю или попросить сделать это кого-либо из окружающих, обратиться в медицинский пункт.

4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие сообщить тренеру-преподавателю или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.

4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить занятие и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. По окончании занятий обучающиеся должны:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки, принять душ.

ИНСТРУКЦИЯ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УЧАСТИИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности для всех участников физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, которые должны соблюдать требования данной инструкции.

За невыполнение требований настоящей инструкции, лица, допустившие нарушение могут быть привлечены к дисциплинарной, административной, материальной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1. Общие требования безопасности

1.1. К физкультурным мероприятиям и спортивным соревнованиям допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие целевой инструктаж по требованиям безопасности при участии в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.2. Во время физкультурных мероприятий и спортивных соревнований все участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, соответствующей виду спорта, сезону и погоде.

1.3. В процессе проведения физкультурных мероприятий, спортивных соревнований участники обязаны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.4. Во время физкультурных мероприятий, спортивных соревнований возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использование неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов на спортивных площадках;
- падение на скользком полу или площадке;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
- недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- выполнение упражнений без разминки.

1.5. Запрещается допуск к физкультурным мероприятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебно-диспансерное обследование, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывших на соревнование без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лиц имеющих недостаточный уровень функционального состояния организма.

1.6. Каждый участник обязан сообщить тренеру-преподавателю и главному судье обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих участию в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.7. Все участники физкультурных мероприятий и соревнований обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.

2. Требования безопасности перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований

Перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований участники обязаны:

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Заходить в спортивный зал или на игровую площадку после тренера-преподавателя по его команде (сигналу).
- 2.4. Проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на игровом поле.

3. Требования безопасности во время физкультурных мероприятий, спортивных соревнований

Во время физкультурных мероприятий и спортивных соревнований все участники обязаны:

- 3.1. Поддерживать дисциплину и порядок.
- 3.2. Не нарушать правила проведения физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые организатором спортивных соревнований, судьей.
- 3.3. Начинать игру, делать остановки и заканчивать игру только по команде (сигналу) организатора физкультурного мероприятия, главного судьи соревнований.
- 3.4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.6. Держаться на безопасном расстоянии от других игроков, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов или совместной игре, строго соблюдать очередность в группе при выполнении заданий.
- 3.7. Не переходить места, на которых проводится бег или прыжки.
- 3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.9. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
- 3.10. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) главного судьи.
- 3.11. Не отвлекаться и не отвлекать других игроков.
- 3.12. Брать мячи, инвентарь, начинать, делать остановки в игре и заканчивать её только по команде (сигналу) главного судьи.
- 3.13. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.14. Запрещается приступать к игре без разминки.
- 3.15. Запрещается висеть, сидеть на щитах, сетке, ограждениях на спортивных площадках, с силой ударять покрытие спортивных площадок.
- 3.16. Запрещается самовольно покидать место проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить игру и сообщить об этом тренеру-преподавателю либо главному судье, организатору физкультурных мероприятий. Игру продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить игру и сообщить тренеру-преподавателю либо главному судье, организатору физкультурного мероприятия.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал участник физкультурных мероприятий, спортивных соревнований должен немедленно сообщить главному судье или тренеру-преподавателю.

4.4. Если несчастный случай произошел с самим участником физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю либо главному судье, организатору физкультурных мероприятий или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить игру сообщить тренеру-преподавателю, либо главному судье или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.

4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить игру и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю, либо главному судье, организатору физкультурного мероприятия.

5. Требования безопасности по окончании физкультурного мероприятия, спортивного соревнования

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки,

в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 25);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 26);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 25

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 26

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

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

7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатка для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
20.	Сумка для переноски экипировки	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
21.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
22.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
23.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
24.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
26.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

18.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² 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).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

18.2. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

18.2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

²с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

18.2.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Литература

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.

2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.

3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.

4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.

5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.

6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика

избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.

7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 590 с.

8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.

9. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»/В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер.- М., 2020.-320с.

10. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. - 819 с.

11. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.

12. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020. - 383 с.

13. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018. - 144 с.

14. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - 390 с.

15. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 360 с.

16. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 286 с.

17. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017. - 664 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт федерации хоккея РФ <http://fhr.ru/main/>
2. Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
3. Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f=14>
4. Весь хоккей. <http://nwhockey.ru/ves-khokkei>
5. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей», утвержденной
приказом от «29» марта 2023г. № 134

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		От 14 до 25		От 10 до 20		От 6 до 10		От 3 до 6
		1.	Общая физическая подготовка	51	66	87	82	94
2.	Специальная физическая подготовка	47	80	132	84	124	174	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	42	74	120	156	200	
4.	Техническая подготовка	82	116	119	92	104	62	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	47	84	164	164	210	372	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	12	24	28	40	24	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	16	24	262	312	372
Общее количество часов в год		234	416	624	832	1040	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей», утвержденной приказом
от «29» марта 2023г. № 134

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение спортивного сезона
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение спортивного сезона
1.3.	Беседы	О значении физической культуры и спорта в становлении личности	В течение спортивного сезона
1.4.	Экскурсии	Экскурсия в университет на факультет физической культуры	В течение спортивного сезона
1.5.	Встречи	Встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны	В течение спортивного сезона
1.6.	Анализ и обсуждение	Прочитанных книг, телепередач о спорте, просмотренных фильмов	В течение спортивного сезона
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых	В течение

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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.	спортивного сезона
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение спортивного сезона
2.3.	Гигиена	Беседы о выборе спортивной одежды, обуви для занятий спортом в помещении и на открытых спортивных площадках. Беседы о гигиене тела.	В течение спортивного сезона
2.4.	Учебно-тренировочный процесс	Беседы «Самоконтроль на занятиях по хоккею»	В течение спортивного сезона
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение спортивного сезона
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение спортивного сезона

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: в рамках дня России; приуроченных ко дню физкультурника; приуроченные ко Дню Государственного флага РФ	
3.3.	Экскурсии	к памятнику воинам, погибшим в годы Великой Отечественной войны «День памяти и скорби»	22 июня
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение спортивного сезона
4.2.	Конкурсы рисунков	По здоровому образу жизни	В течение спортивного сезона
4.3.	Учебно-тренировочный процесс	Решение проблемно-игровых ситуаций в хоккее	В течение спортивного сезона
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1	Учебно-тренировочный процесс	Беседы по технике безопасности на занятиях, спортплощадках, в спортивных сооружениях	В течение спортивного сезона
5.2	Безопасность жизнедеятельности	Беседы по безопасности дома, на улице, общественных местах	В течение спортивного сезона
5.3	Дорожная безопасность	Беседы о правилах дорожного движения	В течение спортивного сезона
5.4	Пожарная безопасность	Беседы о пожарной безопасности	В течение спортивного сезона
5.5	Антитеррористическая безопасность	Беседы об антитеррористической безопасности	В течение спортивного сезона

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
утвержденной приказом
от «29» марта 2023г. № 134

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» (приложение 1 к плану)	1-2 раза в год	Тренеру обязательно составлять отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проведение теоретического занятия согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») (приложение 2 к плану)	1 раз в месяц	Тренер должен 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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Обучающийся (спортсмен). Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану).

			Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7.Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 1 к плану) Обязательное предоставление Отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для тренеров, «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 2 к плану). Собрания можно проводить в онлайн формате с

			показом презентации (приложение 3 и 4 к плану). Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования спортсмена Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинары: - «Виды нарушений Антидопинговых правил»; - «Процедура допинг-контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
утвержденной приказом
от «29» марта 2023 г. № 134

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	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	≈200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

			Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий