

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3 им. М.М. Азаматова»
городского округа город Уфа Республика Башкортостан

Принято
на тренерском совете
МБУ СШ № 3 им. М.М. Азаматова
Протокол № 2
от «29» 12 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ СШ №3
им.М.М. Азаматова
Р.Г. Юлдашев
«29» 12 2022 г.



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

По этапам спортивной подготовки:

- начальный этап;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;

Срок реализации программы: 9 лет

Уфа, 2023 г.

Содержание

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

- 2.1. Характеристика хоккея как вида спорта и его отличительные особенности.....
- 2.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей.....
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей
- 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.....
- 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....
- 2.6. Календарный план воспитательной работы.....
- 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....
- 2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....

III. Система контроля

- 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....
- 3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....
- 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....
- 3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей» (спортивной дисциплине)

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «хоккей»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

- 6.1. Материально-технические условия реализации программы.....
- 6.2. Кадровые условия реализации Программы.....

VII. Информационное обеспечение программы

- 7.1. Список литературных источников.....
- 7.2. Перечень интернет ресурсов.....

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 997, Зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 № 71578 (далее -ФССП).

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области хоккея, освоение правил вида спорта, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города Уфы, Республики Башкортостан, Российской Федерации;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные

нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

2.1. Характеристика хоккея как вида спорта и его отличительные особенности

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Также к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения игровых ситуаций, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку для отдыха, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Как вид спорта хоккей выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по хоккею представлен в таблице № 1.

Дисциплины вида спорта - хоккей (номер - код – 0030006611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер код
Хоккей	0030014611Я
Хоккей 2х2, 3х3, 4х4	0030024811Я

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься хоккеем. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 2 разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 ФССП)

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная*
Этап начальной Подготовки	3	8	14	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	10

* При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся в группе, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 3.08.2022 г., зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022г., регистрационный № 69795).

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

Учебно-тренировочные занятия.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по хоккею утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических 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.

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.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по хоккею осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в хоккее многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а

также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам хоккея;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам хоккея;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 ФССП)

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников мероприятия
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Этап УТ	Этап НП	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	До 10 суток			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Спортивные соревнования

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов

разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся согласно ФССП по виду спорта «хоккей»: 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.

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.

Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 ФССП)

Виды 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	3
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные		-	1	1	1	1
Игры		15	30	36	60	70

2.5. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 программы)

Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Объем Программы

(Приложение № 2 ФССП)

Этапный норматив	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		
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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(Приложение № 5 ФССП)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	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 подготовка (%)	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, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

2.6. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2)

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

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по хоккею, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в хоккее от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных

возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

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.

III. Система контроля

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею представлены в таблице.

Влияние физических качеств на результативность по хоккею

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей;

мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

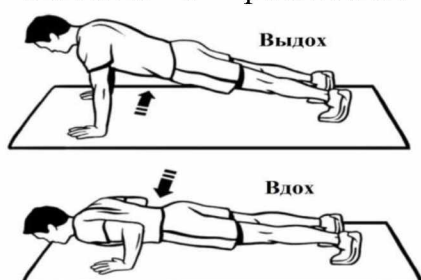
Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на начальном этапе.

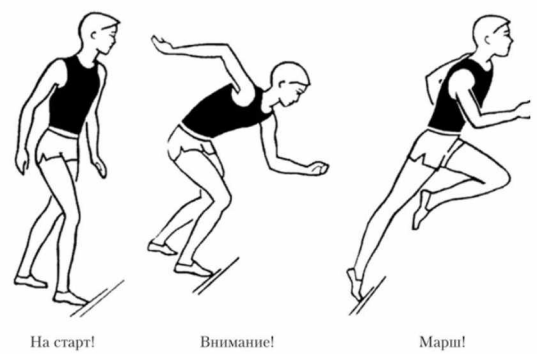
1. *Бег 20м.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*



Определяет силовые качества

мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый



принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается 5 лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

4. *Бег на коньках 20 м.* Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

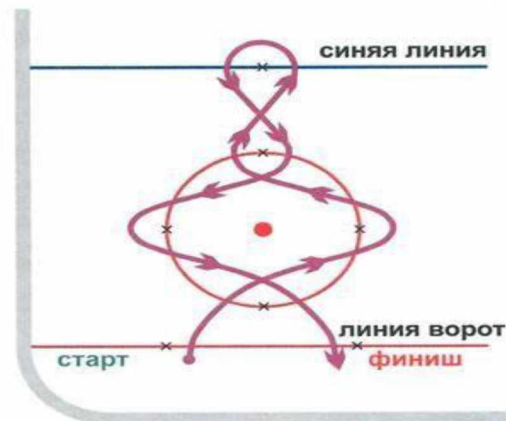
5. *Бег на коньках челночный 6х9 м.*

Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.



6. *Бег на коньках спиной вперед 20 м.* Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7. *Бег на коньках слаломный без шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что



испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

8. *Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол аттестации, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

1. *Бег 30 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
2. *Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.
3. *И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.* Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.
4. *И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.* Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.-сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).
5. *Бег 1 км с высокого старта.* Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать 9 дистанцию

следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

6. *Бег на коньках 30 м.* Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7. *Бег на коньках челночный 6х9 м.*

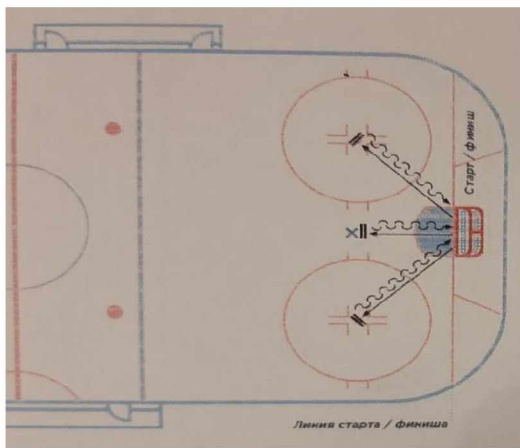
Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.



8. *Бег на коньках спиной вперед 30 м.* Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9. *Бег на коньках слаломный без шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

10. *Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.* Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

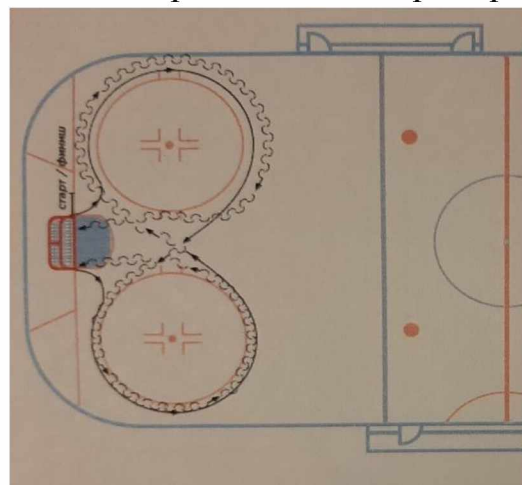


11. *Бег на коньках челночный в стойке вратаря.* Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга

конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.



При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол аттестации, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей».

1. *Бег 30 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
2. *Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-

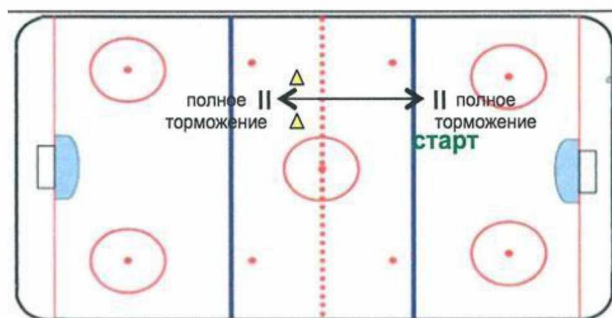
назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. *И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.* Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.
4. *И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.* Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).
5. *И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой.* Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.
6. *Бег 400 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).
7. *Бег 3 км с высокого старта.* Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).
8. *Бег на коньках 30 м.* Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых 15 в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.
9. *Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.* Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг

кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

10. *Бег на коньках челночный 5x54 м.*

Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия



ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

11. *Бег на коньках челночный в стойке вратаря.*

Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

12. *Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.*

Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «кандидат в мастера спорта»;
- 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.

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

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения хоккея за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение № 6 к Федеральному стандарту)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м	С	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках 20 м	С	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6x9 м	С	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	С	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	С	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

(Приложение № 7 к Федеральному стандарту)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта	С	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	См	не менее	
			160	145
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
6.	Бег на коньках 30 м	С	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м	С	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	С	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	С	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке	С	не более	

	вратаря		42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	С	не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
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 для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

(Приложение № 8 к Федеральному стандарту)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
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
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Исходное положение - ноги на	количество	не менее	

	ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	раз	7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
8.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации				
	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа

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

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по хоккею;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по хоккею и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных хоккеистов. Весь процесс многолетних занятий игры хоккея с шайбой включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности хоккеиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой

направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косные мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической

направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккее – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару

защитников, поддержать шайбу, забросить её в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно–тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

1. Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

- 1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- 2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- 3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

- 1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);
- 2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- 3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

3. Соревновательный период

Задачи соревновательного периода:

- 1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2) изучение, закрепление и совершенствование техники;
- 3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;
- 4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

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

Этап начальной подготовки

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники хоккея;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- комплексы на развитие физических качеств;
- упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным,

проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккее;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,
- элементы вольной борьбы,
- акробатические элементы (перекаты, кувырки),
- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Упражнения для воспитания ловкости.

- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.

–Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),

–Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для воспитания быстроты.

–Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.

–Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.

–Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

–Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

–Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.

–Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

–Бег на коньках на 18-36 м на время.

–Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

–Элементы вольной борьбы.

–Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.

–Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

–Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

–Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

–Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

–Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

–Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

–Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости.

–Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.

–Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.

–Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.
- Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Броски шайбы на дальность.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты.

- Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).
- Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.
- Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.
- Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.
- Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).
- Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.
- Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.
- Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

- Длительный равномерный бег
- Кроссы 3-6 км.
- Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).
- Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной
- Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

- Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью
- Имитация бега на коньках.
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъемы.
- Выбивание шайбы у партнера в падении.
- Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры
- Упражнения для развития гибкости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Техника владения коньками

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

- Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.
- Ходьба в основной стойке хоккеиста.
- Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.
- Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).

- Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.
- Приседания, полуприседания.
- Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «невалышки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).
- Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.
- Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.
- Падение «рыбкой», в группировке, на руки.
- Опускания на одно, два колена.

–Падения, с последующим быстрым вставанием.

Техника катания на коньках

–Основная стойка хоккеиста.

–Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.

–Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).

–Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).

–Бег широким скользящим шагом.

–Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.

–Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).

–Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

–Бег с изменением направления (переступание).

–Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».

–Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».

–Прыжок толчком двух ног.

–Прыжок толчком одной ноги.

–Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

–Бег коротким ударным шагом.

–Старты.

–Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

– Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

–Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

–Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

–Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом».

- Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

На этапе начального обучения пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и

назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

–Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

–Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

–Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)

1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.

9. То же вперед-назад.

10. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.

11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить юных хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.

2. Финт с изменением скорости движения.

3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.

2. Толчок противника плечом.

3. Толчок противника бедром.

Тренировочный этап

Техника бега на коньках.

–Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

– Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.

–Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».

–Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54

–Прыжки на коньках в длину и через препятствие.

–Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.

–Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.

–Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения.

–Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.

– Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.

–Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

Броски шайбы.

–Совершенствование ранее изученных способов бросков:

– Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.

–Изучение техники «кистевого» броска.

–Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.

–Обучение технике броска подкидкой.

Приемы шайбы.

–Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

–Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.

–Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево.

–Остановка шайбы, летящей по воздуху.

- Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.
- Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение - передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др.
- Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты)

- Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.
- «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

Техника обороны.

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного и диаметального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия

Игра в нападении. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении,

без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тренировочный этап

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего

нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги. Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Тактика нападения.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в

средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ **Этап начальной подготовки**

Подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение:

- основной стойке вратаря,
- принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка);
- передвижению приставными шагами;
- ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях;
- ловле и отбивании теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой;
- передвижению в воротах в основной стойке;
- ловля шайбы ловушкой;
- отбивание шайбы клюшкой, коньком;
- выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу;
- отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

- правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке;
- ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками;
- умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

Физическая подготовка вратаря

Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков.

Специальная физическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты: быстрота одиночного движения, частота движения:

- Ловля мяча и шайбы, посланной тренером.
- Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).
- Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.
- Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад,

вправо-влево (типа «маятника»), в стойке.

–Обучение и совершенствование координации движения приставными скрестными шагами.

–Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

–Развитие скорости передвижения в стойке.

–Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Тренировочный этап

Техника игры вратаря.

- Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке.

- Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными).

–Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.

–Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием).

–Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря.

- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.
- Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.
- Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
- Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом и спиной вперед.
- Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений.
- Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов.
- Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина».
- Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков.
- Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.
- Совершенствование техники владения клюшкой.
- Обучение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом.
- Обучение техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

Тактика игры вратаря.

- Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях.
- Обучения тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря.
- Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника.
- Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.
- Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.
- Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.
- Обучение обманным движениям (финтами) и целесообразности их применения.
- Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами.
- Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятак», из-за ворот и сбоку.
- Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.
- Развитие игрового передвижения.
- Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются учреждением, 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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 №2 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 (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.**

(Приложение №10 ФССП)

Таблица №1

№ 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
-----	-------	------	----

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение №10 ФССП)

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося			2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	лезвиями)										
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимающемся	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	1

	вратаря с маской		занимающегося								
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №2 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №2 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, 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.

VII. Информационное обеспечение программы

7.1. Список литературных источников:

1. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.
2. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
3. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
5. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996
6. Е. Зимин. «Мастерство в твоих руках». Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.
7. А. Петров. «Свидание с большим хоккеем». Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
8. В. Третьяк. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
9. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.
11. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
13. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.
14. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное), - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
16. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
17. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003

7.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
1. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
утвержденной приказом директора МБУ СШ № 3 им. М.М. Азаматова
от «30» декабря 2022 г. № 189-од

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2,3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4,5	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5-6	8	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
1	Общая физическая подготовка	56-75	75	72	82	92	95	94	103	112
2	Специальная физическая подготовка	9-12	17	69	80	83	84	114	126	137
3	Участие в спортивных соревнованиях	10-10	30	100	116	133	140	156	171	187
4	Техническая подготовка	75-105	115	100	116	100	112	104	102	100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-36	59	96	116	141	187	239	275	312
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	25	28	31	35	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-74	120	187	218	258	290	302	332	362
	Общее количество часов в год	234-312	416	624	728	832	936	1040	1144	1248

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	апрель	май	Итого:
	Периоды												
	пере- ход ный	подготови тельный	Соревновательный									пере- ход ный	
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	-	-	1-1	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-1	0-1	9-12
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10-10	-	-	10-10
Техническая подготовка	-	-	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	-	9-12	3-7	75-105
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	3-4	4-5	3-4	4-5	4-5	4-5	-	4-4	2-4	28-36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	5-7	6-8	6-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-7	56-74
Всего:	8-15	12-15	19-25	24-29	24-31	24-29	23-31	23-30	23-31	20-23	23-28	15-24	234-312

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
на этапе начальной подготовки второго-третьего года обучения**

Виды подготовки	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	апрель	Май	Итого:
	Периоды												
	пере- ход ный	подготови тельный		Соревновательный								пере- ход ный	
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	-	-	2-3	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	-	-	12-17
Участие в спортивных соревнова- ниях	-	-	-	3-4	4-4	3-4	4-4	4-4	4-4	3-3	2-2	-	27-30
Техническая подготовка	-	-	8-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	8-12	3-7	82-115
Тактическая, теоретическая, психо- логическая подготовка	-	-	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-5	5-6	45-59
Инструкторская и судейская прак- тика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологиче- ские, восстановительные мероприя- тия, тестирование и контроль	-	-	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	90-120
Всего:	8-15	12-15	27-38	30-40	32-41	30-40	32-41	31-40	32-41	30-39	25-35	21-30	312-416

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе подготовки первого-второго года обучения

Виды подготовки	июнь	июль	Август	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Итого:
	Периоды												
	переходный	подготовительный	соревновательный									переходный	
Общая физическая подготовка	12-12	15-18	5-7	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	72-82
Специальная физическая подготовка	-	-	11-14	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-6	69-80
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8-10	10-12	10-12	10-12	10-12	12-12	10-12	10-12	10-12	4-10	100-116
Техническая подготовка	-	-	16-20	10-12	8-10	10-10	10-12	10-12	8-10	10-10	10-10	8-10	100-116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	10-16	10-12	10-12	10-12	10-12	10-10	10-12	10-12	10-12	6-6	96-116
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		17-19	17-19	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	187-218
Всего:	12-12	32-37	67-86	57-68	57-59	57-68	59-60	59-66	57-67	57-66	59-67	45-57	624-728

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
на учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года обучения**

Виды подготовки	Июнь	июль	август	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Итого:
	Периоды												
	переходный	подготовительный	соревновательный									переходный	
Общая физическая подготовка	15-15	15-18	8-10	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-4	92-95
Специальная физическая подготовка	-	-	12-12	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	7-8	83-84
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-20	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	9-8	133-140
Техническая подготовка	-	10-12	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	100-112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	15-22	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-21	141-187
Инструкторская и судейская практика	-	-	2-1	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	3-3	25-28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и кон-	-	18-20	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	258-290
Всего:	15-15	43- 50	90-102	76-86	77- 86	76-86	77-86	76-86	77-86	76-86	77-86	72-81	832-936

**Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Июнь	июль	август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	пере- ход ный	подготови тельный	соревновательный									переход ный	
Общая физическая подготовка	15-15	19-22	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-12	94-112
Специальная физическая подго- товка	-	-	13-18	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	6-15	114-137
Участие в спортивных соревно- ваниях	-	-	20-24	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	8-11	156-187
Техническая подготовка	-	14-12	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-7	104-100
Тактическая, теоретическая, пси- хологическая подготовка	-	19-22	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	239-312
Инструкторская и судейская практика	-	-	4-2	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	31-38
Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительные меро- приятия, тестирование и кон-	-	22-22	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	302-362
Всего:	15-15	74- 78	102-123	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	96-115	92-112	1040- 1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей», утвержденной приказом
директора МБУ ДО СШ № 3 им. М.М. Азаматова
от «30» декабря 2022 г. № 189-од

Календарный план воспитательной работы

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

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	–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;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей», утвержденной приказом
директора МБУ СШ № 3 им. М.М. Азаматова
от «30» декабря 2022 г. № 189-од

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
			Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Прошито и пронумеровано
Асанбаева Р.М. листов

Директор МБУДО СШ № 3 им. М.М.Айтматова

Юлдашев Р.Г.

