

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета  
от «26» июня 2023г.

Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
имени Макарова»  
Э.В. Антонов  
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «хоккей»**

Авторы составители:  
Федоровская Т.С.  
Анфилатов А.Н.

Возраст обучающихся: 8 лет

Срок реализации программы:  
начальная подготовка – 3 года;  
тренировочный этап – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г.Белово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>2</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
Сроки реализации этапов.....	3
Объем программы.....	4
Виды (формы) обучения.....	5
Годовой учебно-тренировочный план.....	8
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>17</b>
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....</b>	<b>21</b>
Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки.....	19
Теоретическая подготовка.....	21
План-схема годичного цикла подготовки.....	27
Физическая подготовка.....	34
Техническая подготовка.....	37
Тактическая подготовка .....	43
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>54</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>59</b>

## **1. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России «16» ноября 22 года № 997 (далее – ФССП).
2. Целью Программ является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, участие в спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно: Федеральный закон от 30 апреля 2021 г.№127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РФ» Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 16 ноября 2022. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки Федеральный Закон от 29.12.2012 года (в редакции от 29.12.2022 № 642-ФЗ) № 273 (ч. 2 ст. 30, П.3. ч.1 ст. 34 ч. 9 ст. 55 Ч. 1 ст. 58 ФЗ № 273. П. 9 Порядка обучения по индивидуальному учебному плану, Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года, N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с 01.03.23 г.), Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и ЛНА Учреждения.

Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренеров-преподавателей является отличной базой привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

При разработке Программы по виду спорта «хоккей» соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды области и России;

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения.

3.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (чел)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

**- этап начальной подготовки** - этот этап представляет отбор и начальную подготовку детей, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том

числе о виде спорта «хоккей»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - на этом этапе группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- 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.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства:**
- 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;
- сохранения здоровья.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	6	8	14	18	24
Кол-во тренировок в неделю	3	4	5	6	6
Общее кол-во часов в год	312	416	728	936	1248
Общее кол-во тренировочных занятий в год	156	208	260	312	312

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия;

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

#### 5.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и или специальной физической подготовке	-	14	18

2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 5.2 Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации 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.

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

Девушки (женщины)					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Всего игр	-	7	24	26	32

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана СШ исходит из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. В плане определены оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения, рассчитанные на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой.

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл по каждому возрасту.

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
	Недельная нагрузка в часах				

	6	8	14	18	24
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	14	14	10	10	6
Теоретическая подготовка	15	18	25	45	60
Общая физическая подготовка	106	108	168	84	120
Специальная физическая подготовка	36	48	78	134	165
Техническая подготовка	48	70	114	136	160
Тактическая подготовка	32	54	71	125	140
Интегральная	8	25	71	118	145
Соревнования (игры)	19	25	45	88	142
Восстановительные мероприятия	-	12	45	54	65
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	50
Контрольные испытания	8	8	12	20	25
Медицинское	4	4	15	8	20
Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха	36	44	72	108	144
<b>Всего (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	24	18	11	10	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6	6	11	11	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	7	16	16	16
4.	Техническая подготовка (%)	34	28	16	12	10
5.	Тактическая подготовка (%)	15	16	19	20	27
6.	Инструкторская и судейская	-	-	-	4	4

	практика (%)					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	26	30	32	32	31

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется 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.

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

- на этапе начальной подготовки-двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведение 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.

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.

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных</li> </ul>	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийским антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными организациями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков для спортсменов и персонала спортсменов;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

			антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на основу элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится занимающимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

- 1.Знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2.Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3.Уметь наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4.Уметь определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5.Уметь составить конспект и провести разминку.
6. Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

### Инструкторская практика.

Для группы учебно-тренировочного этапа подготовки. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки

перед соревнованиями. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях. Судейская практика.

Для групп учебно-тренировочного этапа подготовки. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на линии, судей на протоколе. Судейство соревнований по хоккею в спортивной школе, помочь в организации и проведении соревнований по хоккею в младших группах. Самые активные выпускники спортивной школы могут получить звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. С этой целью проводятся семинары по подготовке общественных судей и тренеров-преподавателей.

Для получения судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

#### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика:</b>			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
<b>Судейская практика:</b>			
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных

			спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства		Инструкторская практика:		
Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия		
Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя		
Судейская практика:				
Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы		
Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»		

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

Медицинское сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контроль за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактика травматизма;
- восстановлению работоспособности в межигровой период;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема обучающихся в СШ;

- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- пред - и постсоревновательный медосмотр;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Первичный медосмотр до приема в спортивную школу должен обеспечивать тренеров и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях, а также выработать график набора первичной спортивной формы. Результаты первичного медосмотра в обязательном порядке заносятся в личную медицинскую карту обучающегося для того, чтобы иметь возможность отслеживать прогресс или регресс физической формы по результатам занятий. Ответственность за здоровье спортсмена на данном этапе несут тренер и врач.

Регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медицинских осмотров, проводимых либо по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием спортсмена. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устраниению, регулярные медосмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом спортсмена, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медосмотры также гарантируют, что спортсмен не будет участвовать в соревнованиях, если у него непорядок со здоровьем, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Пред и пос соревновательный медосмотр обучающийся, выступающий как спортсмен, обязан пройти перед каждым соревнованием. Это освидетельствование у врача с заполнением специальной справки о здоровье, которая вместе с прочей документацией спортсмена предоставляется оргкомитету на мандатной комиссии.

После проведения соревнований медосмотр обязателен для выявления и предотвращения осложнений от всевозможных последствий соревновательной деятельности. Спортивные травмы, оставшиеся без внимания и должного лечения, в дальнейшем могут стать более серьезной угрозой здоровью.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Помимо команды медицинских работников СШ на соревнованиях должна наличествовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье спортсменов полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

Обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге

санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации учебно-тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Восстановительные мероприятия проводятся в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему матчу; в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности для снятия утомления.

В этих целях в СШ применяются физиотерапевтические процедуры и воздействия, к которым относятся баня (сауна) и массаж. В условиях учебно-тренировочных сборов в систему восстановительных мер включается плавание в закрытом или открытом бассейне, душ.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

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

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

8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,5 не более	17,5 не более
---	---	---	---------------	---------------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	5,5 не более	5,8 не более
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 см. не менее	145 см. не менее
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	5 не менее	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	12 не менее
5	Бег на 1000 м	мин, с	5,50 не более	6,20 не более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
6	Бег на коньках 30 м	с	5,8 не более	6,4 не более
7	Бег на коньках челночный 6х9 м,	с	16,5 не более	17,5 не более
8	Бег на коньках 30 м спиной вперед	с	7,3 не более	7,9 не более
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,5 не более	13,0 не более
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,5 не более	15,0 не более
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	42,0 не более	45,0 не более
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	43 не более	47 не более
3. Уровень спортивной квалификации				
13	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	

14	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Не устанавливается
----	--	--------------------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	4,7 не более	5,0 не более
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ноги	м., см	11.70 см. не менее	9.30 см. не менее
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	12 не менее	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	15 не менее
5	И.П.- ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество раз	7 не менее	-
6	Бег на 400 м	мин, с	1,05 не более	1,10 не более
7	Бег на 3000м	мин	13 не более	15 не более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
8	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	4,7 не более	5,3 не более
9	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	25,0 не более	30,0 не более
10	Бег на коньках челночный 5x54 м, (для защитников и нападающих)	с	48,0 не более	54,0 не более
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	40,0 не более	45,0 не более

12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	39,0 не более	43,0 не более
3. Уровень спортивной квалификации				
13		Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта « хоккей»**

Рабочая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основной целью образовательной программы, интегрированной с процессом многолетней подготовки юных хоккеистов, является получение базисных знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: основных концепций теории и методики хоккея, специфики вида спорта хоккей, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

Этапы направленности:

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям хоккеем с шайбой;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем с шайбой;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе: целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи периода начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи периода углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Задачи периодов спортивного совершенствования:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
  - повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
  - постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;
  - формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
  - создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление

здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

Особенности организации и методики проведения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки заключается в следующих положениях:

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей (для продолжения обучения на тренировочном этапе) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. Процент общей физической подготовки постепенно снижается и увеличивается доля специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на тренировочный этап, занимающиеся сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

В период начальной специализации тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости; на освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями; начинается освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

#### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Названия тем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	период начальной специализации	период углубленной специализации

				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
				количество часов				
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	2	2	2
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	4	4	5	6	6
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	2	3	3		
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	3	4	4	5
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	2	3	3		
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	3	4	5	5
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов			2	2	2	3	4
8.	Управление подготовкой хоккеистов			2	3	3	4	5
9.	Основы техники и технической подготовки	2	2	3	4	4	4	4
10.	Основы тактики и тактической подготовки	4	4	5	5	6	6	7
11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	3	4	4	6
12.	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1
13.	Психологическая подготовка хоккеиста			1	2	3	4	6
14.	Установка и разбор игры	13	23	31	39	47	47	52
	ИТОГО	31	47	62	78	94	94	104

### **Темы теоретической подготовки.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России**

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

#### **Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

#### **Тема 3. Этапы развития отечественного хоккея**

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### **Тема 4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте**

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

#### **Тема 5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания**

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

#### **Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика**

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

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

#### **Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов**

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление.

Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов.

Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### **Тема 8. Управление подготовкой хоккеистов**

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов. Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### Тема 9. Основы техники и технической подготовки

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

#### Тема 10. Основы тактики и тактической подготовки

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Тема 11. Характеристики физических качеств и методика их воспитания Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

#### Тема 12. Соревнования по хоккею

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

#### Тема 13. Психологическая подготовка хоккеистов

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

## Тема 14. Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Примерная схема проведения установки. Психологический настрой на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

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

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

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **Структура годичного цикла.**

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, а для игроков, не участвующих в официальных соревнованиях, на периоды: предледовый, ледовый и послеледовый.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода у хоккеистов разных возрастных групп бывает различной.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача общеподготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство хоккеистов и их спортивная форма.

Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная

подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка.

В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов.
2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.
3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Совершенствование психической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.
2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.
3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.
4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю.

Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

#### **План-схема годичного цикла подготовки.**

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам.

На этапе начальной подготовки при построении образовательного процесса изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки до года: в сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всему учебным месяцам. В течение всего учебного года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачами

этого этапа являются: набор максимально большего количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки выше года обучения.

Виды подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
2.Практическая подготовка	<b>275</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>14</b>		<b>30</b>	<b>26</b>
в т.ч.													
2.1.Общая физическая подготовка	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>11</b>	<b>11</b>
2.2.Специальная физическая подготовка	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>						
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		<b>16</b>	<b>12</b>
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	<b>16</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>				
2.5.Текущие и контрольные испытания	<b>6</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	<b>26</b>									<b>6</b>	<b>20</b>		
3.Медицинские обследования	<b>вне сетки часов</b>	*								*			
4. Инструкторская и судейская практика													
5. Восстановительные мероприятия													
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>31</b>

Определение структуры и содержания годичного цикла на этапе начальной подготовки выше года предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Виды подготовки	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	47	5	5	5	5	5	5	5	4			4	4
2.Практическая подготовка	369	34	34	34	34	33	33	31	30	29		40	37
в т.ч.													
2.1.Общая физическая подготовка	80	10	9	7	5	5	5	5	4	4		13	13
2.2.Специальная физическая подготовка	58	4	4	5	6	6	5	5	5	6		6	6
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	192	19	18	16	16	16	16	16	17	17		23	20
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	23		1	4	5	4	4	3	2				
2.5.Текущие и контрольные испытания	6	1							1	2			2
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	10												
3.Медицинские обследования	вне сетки часов	*								*			
4. Инструкторская и судейская практика													
5. Восстановительные мероприятия													
<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>29</b>		<b>44</b>	<b>41</b>

Для этого периода характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью.

Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно

На тренировочном этапе в период начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся,

пройдя 2-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

На данном этапе при построении образовательного процесса применяется иная структура распределения учебного материала и физической подготовки, а именно по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В этой связи программа учебно-тренировочного процесса заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

1-ый год обучения, 2-ой год обучения:

Виды подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		периоды											
		подготови-тельный		соревновательный						пере-			
		об-щий	специ-альный	первый			второй						
1.Теоретическая подготовка	78	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7		
2.Практическая подготовка	624	60	62	57	60	56	57	57	57	55	54	49	
в т.ч.													

2.1.Общая физическая подготовка	101	16	15	10	10	8	7	7	7	7	7	7	
2.2.Специальная физическая подготовка	133	14	14	13	13	11	11	11	11	11	12	12	
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	351	30	30	30	32	32	34	34	34	33	32	30	
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	39		3	4	5	5	5	5	5	4	3		
2.5.Текущие и контрольные испытания	8		2	2							2	2	
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	70											15	55
3.Медицинские обследования	вне сетки часов			*									*
4. Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия	вне сетки часов		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>Итого</b>	<b>728</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>55</b>

3-ий год обучения:

Виды подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		периоды											
		подготови-тельный		соревновательный								переходный	
		общий	специ-альный	первый		второй							
1.Теоретическая подготовка	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9	9	
2.Практическая подготовка	749	70	72	72	69	68	69	69	69	68	65	59	
в т.ч.													
2.1.Общая физическая подготовка	122	18	16	14	10	10	9	9	9	9	9	9	

2.2.Специальная физическая подготовка	159	16	16	16	15	14	14	14	14	14	14	12	
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	37	
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	47		4	5	6	6	6	6	6	5	3		
2.5.Текущие и контрольные испытания	8		2	2							2	2	
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	85										15	70	
3.Медицинские обследования	вне сетки часов		*									*	
4. Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия	вне сетки часов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>Итого</b>	<b>936</b>	<b>80</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>70</b>

На 4-ом и 5-ом годах тренировочного этапа проходит период углубленной специализации: учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

При распределении учебного материала в этот период соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающая закономерности периодизации спортивной подготовки.

По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств. Повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

#### 4-ый год обучения:

Виды подготовки	Кол-во часов	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		периоды											
		подготови-тельный		соревновательный								переходный	
		общий	специ-альный	первый		второй							

1.Теоретическая подготовка	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9	9	
2.Практическая подготовка	749	67	69	71	71	69	69	69	69	68	66	63	
в т.ч.													
2.1.Общая физическая подготовка	94	14	12	10	10	8	6	6	6	6	7	9	
2.2.Специальная физическая подготовка	187	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	37	
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	47			4	5	6	6	6	6	5	3		
2.5.Текущие и контрольные испытания	8			2	2						2	2	
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	60												60
3.Медицинские обследования	вне сетки часов			*								*	
4. Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия	25	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2		
<b>Итого</b>	<b>936</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>65</b>	<b>60</b>

5-ый год обучения:

Виды подготовки	Кол-во часов	периоды											
		подготови-тельный		соревновательный								переходный	
		об-щий	специ-альный	первый				второй					
				июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1.Теоретическая подготовка	94	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9		
2.Практическая подготовка	749	67	69	71	71	69	69	69	69	68	66	63	
в т.ч.													

2.1.Общая физическая подготовка	94	14	12	10	10	8	6	6	6	6	7	9	
2.2.Специальная физическая подготовка	187	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
2.3. Избранный вид спорта – хоккей с ш.	421	36	36	37	38	38	40	40	40	40	39	37	
2.4.Учебные, тренировочные, контрольные игры, соревнования	47			4	5	6	6	6	6	6	5	3	
2.5.Текущие и контрольные испытания	8			2	2						2	2	
2.6. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	60												60
3.Медицинские обследования	вне сетки часов			*								*	
4. Инструкторская и судейская практика													
5.Восстановительные мероприятия	25	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2		
<b>Итого</b>	<b>936</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>65</b>	<b>60</b>

Заключительное звено технологии планирования тренировочного процесса

- составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

### **Физическая подготовка.**

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

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

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

*подготовительные.*

**Общеподготовительные упражнения.**

***Строевые и порядковые упражнения.***

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

***Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

***Упражнения для развития физических качеств.***

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег

на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов:

мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др.

Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

#### Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и пояссе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.*

Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются

лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.

Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.*

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Старты из различных положений:

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

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с

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

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

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

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

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

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с.

В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста.

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

#### Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

##### Приемы техники передвижения на коньках.

Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап

		до года	свы- ше года	период начальной специализации			период углублен- ной специали- зации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+				
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+						
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
13	Кувырок в движении							
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+

#### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения
-----------------------	--------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
			1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+				
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+					
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-фингтов	+	+	+	+	+	+
12	Фингт клюшкой	+	+	+	+		
13	Фингт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+
14	Фингт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+
15	Фингт на бросок и передачу шайбы	+		+	+	+	+
16	Фингт — ложная потеря шайбы	+		+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+

22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

#### Техника игры вратаря

Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
			1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1 Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2 Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3 Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4 Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5 Передвижение вперед выпадами	+						

6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на $180^\circ$ , $360^\circ$ в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы								
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			

	Отбивание шайбы							
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			

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

### Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;

- игра в защите.

2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;

- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне.

У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплуа. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактик.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
			1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
<b>Приемы тактики обороны</b>							
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>							
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+					
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>							
1	Страховка	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем						
<i>Приемы командных тактических действий</i>							
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+

7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+

**Приемы тактики нападения**

*Индивидуальные атакующие действия*

1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+

*Групповые атакующие действия*

1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация —«скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация —«стенка»		+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»		+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация —«заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	+

*Командные атакующие действия*

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

### Тактическая подготовка вратаря.

Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
			1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый

### Выбор позиции вратаря

1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+

4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание			Знания и основные правила

	организма	≈ 13/20	декабрь	закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех</b>	<b>≈ 600/960</b>		

	<b>лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика Обучения. Метод использования слова. Значение

	вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

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

#### **V .Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельной образовательной программы спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования
НП	1	8	14	Сдача нормативов
	2	8		Сдача нормативов
	3	8		Сдача нормативов
ТЭ	1	11	10	Сдача нормативов
	2	11		Сдача нормативов
	3	11		Сдача нормативов
	4	12		Сдача нормативов
	5	14		Сдача нормативов
ЭССМ	Без ограничений	15	6	2 спортивный раз.

#### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного

физического качества.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например, сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное - и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем. Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения.

В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы,

помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

### **Медико-психологическое сопровождение программы**

Медико-психологическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межигровой период;
- психологической подготовке юных хоккеистов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема обучающихся в СШ;

- регулярный медосмотр в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- пред - и постсоревновательный медосмотр;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий учебно-тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе учебной, тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Виды, средства и методы психологического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы.

Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;
- в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровые сберегающих программ.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие хоккейной площадки;  
наличие игрового зала;  
наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

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

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота 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 (медицибол) (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 судейской	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

обеспечение спортивной экипировкой (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.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол- во	Срок эксп.	Кол- во	Срок эксп.
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Кол-во	Срок эксп.	Кол-во	Срок эксп.	Кол-во
								Срок эксп.
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1 1
2.	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2 1	2 1	
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2 1	2 1	
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
13.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1 1	1 1	

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

## 6.2 Кадровые условия реализации программы:

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровыми и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки иным условиям, установленным ФССП.

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 28.03.2019н (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) 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.

## Информационно - методические условия реализации Программы

1. Букатин АЛО., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. - М.: Фис, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. М.: Терра-спорт,
4. ЖелезнякЮ. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.,
8. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.
- 9.Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.
- 10.Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. М., 1995.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
- Тренировка юных хоккеистов. Москва. 2003 г.
- Харе Д. Учение о тренировке. Москва.1971г.
- Спасский О. «Хоккей» Москва . 2002 г.
- Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, «Физкультура и спорт» 1998г.
- Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт» 2001г.
- Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва, «Физкультура и спорт». 1998г.
- Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990
- Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. Омск, 2001
- Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов. Минск. «Асар», 2003
- Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986
- Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Из-во Лабиринт Пресс, 2004
- Михалкин Г. Хоккей для мальчиков. Москва «Астрель», 2000
- Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов. ГЦО-ЛИФК. 1986
- Тарасов А.В. Тактика хоккея. М., ФиС, 1999
- Исаев А. Это и есть хоккей. Москва, «Молодая гвардия», 1984
- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. СПб, 2008
- Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. СПб, 2011
- Видеоматериалы игр, спортивных соревнований.

### **Перечень интернет-ресурсов**

#### **1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):**

- Федеральный закон от №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте в РФ**»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

#### **2) Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>**

#### **3) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку**

#### **4) Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>**

#### **5) Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>**

#### **6) Все о хоккее - <http://allhockey.ru>**

#### **7) Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>**

#### **8) Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>**

#### **9) Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>**

#### **10) Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>**

#### **11) Sports.ru - <http://sports.ru>**

#### **12) Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>**

#### **13) Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>**

### **Перечень аудиовизуальных материалов.**

1. DVD-фильм «Хоккейный видео-тренинг на русском языке»

2. DVD-фильм «Тренировка хоккейного вратаря»

3. DVD-фильм «Тренировка вратарей Владислава Третьяка»