

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЧТА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ «Мечта»
Ейского района
от « 01 » марта 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО СШ «Мечта» Ейского
района _____ А.В. Филиппев
Приказ № 03/28 – 1
от « 01 » марта 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей»**

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1267)

Срок реализации: 8 лет
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на учебно-тренировочном этапе – 5 года.

г. Ейск
2023 год

Содержание программы

	Оглавление	Страница
I.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	3
1.2.	Цель Программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	План инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.3.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы	24
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	31
IV.	Рабочая программа	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	33
4.2.	Учебно-тематический план	54
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	59
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	65
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	67

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 997), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке».

Хоккей имеет свой номер-код 0030004611Я спортивной дисциплины.

1.2. Целью Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах подготовки, выполнение контрольных нормативных требований для зачисления на последующий этап, так же подготовки по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

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

Вид спорта «хоккей» - это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от

игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость в группе (человек)	Максимальная наполняемость в группе (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 11 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной-специализации) и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	312	312-416	624-728	832-936

2.3. Виды (формы) обучения

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

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

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

В хоккее виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер-преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия – это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Таблица 3

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблица 6).

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	14	16	18	18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2			3				
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28			10-20				
1.	Общая физическая подготовка	69-75	50-56	67-75	62-69	73-80	75-83	84-94	84-94
2.	Специальная физическая подготовка	12-19	12-19	17-25	62-69	73-80	75-92	84-103	84-103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16-22	21-29	94-100	109-116	125-133	140-150	140-150
4.	Техническая подготовка	103-106	84-87	112-116	94-100	109-116	92-100	103-112	103-112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37-47	44-50	58-67	94-119	109-138	141-166	159-187	159-187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	25-33	28-37	28-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75-81	90-94	121-125	187-200	218-233	258-266	290-300	290-300
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	832	936	936

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42-46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6-10 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов в период активного отдыха и (или) в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы (Таблица 7)

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (для учащихся учебно-тренировочного этапа свыше двух лет)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (для учащихся учебно-тренировочного этапа свыше двух лет)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Ориентация на профессию	- организация взаимодействия Учреждения с ВВУЗами и ССУЗами по направлению физическая культура и спорт, встреча с преподавателями и студентами профильных учебных заведений; - включение в повестку дня родительских собраний вопросов профорориентационной тематики.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

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

	соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, 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.	
3.3.	Общественно-патриотическое	Участие в спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях в рамках конкурса оборонно-массовой и военно-патриотической работы, памяти маршала Г.К. Жукова	В течение года
4.	Культурно-эстетическое воспитание		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формированию умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов (посещение музеев, кинотеатров, театров, памятных мест).	В течение года
5.	Нравственно-правовое воспитание		
5.1.	Теоретическая подготовка	- беседы о культуре поведения; - беседы в рамках программы «Подросток и закон»; - Встречи с представителями ОМВД по Ейскому району, наркологического диспансера и др.	В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка (установка распорядка на учебный год)	- распорядок дежурств по подготовке и уборке мест занятий; - ремонт спортивного инвентаря	В течение года
		Участие в субботнике (уборка прилегающей к спортивному комплексу территории)	Октябрь, май
7.	Безопасность жизнедеятельности		

7.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	- инструктаж по технике безопасности на занятиях; - правила поведения на соревнованиях; - безопасность на дороге.	В течение года
		- правила поведения на водных объектах в зимний и летний периоды.	Декабрь, май
8.	Работа с родителями		
8.1.	Организация и проведение родительских собраний. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		Не менее 2 раз в год
8.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		Январь
8.3.	Привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях, приглашения на открытые занятия.		В течение года

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие: «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	

	3. Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения	1 раз в год	Получение Сертификата
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1- 2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	3. Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	4. Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	5. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	По назначению	Составление сценария, фотоотчета
	6. Физкультурно-спортивное мероприятие: «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление сценария, фотоотчета
	7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: - для тренеров; - для спортсменов; - для медицинских работников Учреждения	1 раз в год	Получение Сертификата
	8. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Одной из задач спортсмена школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, спортсменов-инструкторов для участия в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий, знакомятся с терминологией, учатся оценивать выполнение отдельных элементов.

План инструкторской практики

Таблица 10

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Сроки проведения
1.	Участие в подготовке Церемонии открытия соревнований различного уровня	В течение года
2.	Проведение подвижных и спортивных игр	
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	
4.	Анализ выступления в соревнованиях	
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной	

	и заключительной частей	
6.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	
7.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных спортсменов	

План судейской практики

Таблица 11

№ п.п.	Темы инструкторской практики	Сроки проведения
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	В течение года
1.2.	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	
1.3.	Правила соревнований по хоккею.	
1.4.	Порядок проведения соревнований.	
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	В течение года
2.2.	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	
2.3.	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован

Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования, согласно примерному плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств практики (Таблица 12).

Таблица 12

№ п/п	Этап	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Начальной подготовки	Медицинские мероприятия.	контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; своевременное прохождение УМО обучающимися.	Постоянно
		Медико-биологическое исследование	исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
		Восстановительные средства	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); витаминация.	В течение года
2.	Учебно-тренировочный	Медицинские мероприятия.	контроль наличия медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; своевременное прохождение УМО обучающимися.	В течение года
		Медико-биологическое исследование	исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
		Восстановительные средства	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); витаминация; физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня или сауна.	В течение года

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Психологический контроль осуществляет тренер-преподаватель, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

3.2. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

Таблица 13

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Оценка теоретической подготовленности	Тест (вопросы, не связанные с физической нагрузкой)	Контроль освоения теоретической части программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШ «Мечта» Ейского района, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (устный опрос), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные, (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 3 балла.

Минимальный балл для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в дисциплине «греко-римская борьба»:

- на этапах начальной подготовки 1,2,3 годов обучения – 24 балла.
- на учебно-тренировочных этапах 1,2,3,4,5 годов обучения – 33 балла.

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 3 баллов, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно.

Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий.

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

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

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ								
			НП-1			НП-2			НП-3		
			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 20 м	с	4,2	4,3	4,5	3,9	4,1	4,3	3,6	3,8	4,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	145	135	160	155	145	170	165	155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17	16	15	19	18	16	22	20	18
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,4	4,6	4,8	4,1	4,3	4,6	3,8	4,0	4,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	15,8	16,2	17,0	14,8	15,2	15,8	13,5	14,0	14,8
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,2	6,4	6,8	5,8	6,2	6,4	5,6	5,8	6,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,0	13,3	13,5	12,2	12,7	13,2	12,0	12,3	12,6

2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,8	15,0	15,5	14,4	14,7	15,0	14,1	14,4	14,7
------	---	---	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ								
			НП-1			НП-2			НП-3		
			оценка в баллах			оценка в баллах			оценка в баллах		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 20 м	с	4,7	4,9	5,3	4,3	4,6	4,9	4,0	4,3	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	135	125	150	145	135	160	155	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	12	11	10	13	12	11	15	14	12
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,8	5,2	5,5	4,4	4,7	5,2	4,1	4,4	4,7
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	17,4	18,0	18,5	17,0	17,4	18,0	16,5	17,0	17,4
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,8	7,1	7,4	6,5	6,7	7,1	6,1	6,4	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,7	14,1	14,5	13,2	13,7	14,1	12,8	13,2	13,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	16,7	17,2	17,5	16,2	16,7	17,2	15,8	16,2	16,7

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

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «хоккей» для мальчиков

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ							
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5			
			оценка в	оценка в	оценка в	оценка в	оценка в			

			баллах			баллах			баллах			баллах			баллах		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1.	Бег на 30 м	с	4,9	5,2	5,5	4,7	4,9	5,2	4,6	4,8	5,2	4,4	4,6	4,8	4,2	4,4	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	170	160	185	180	170	185	180	170	195	190	180	205	200	190
1.3.	Потягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	6	5	7	6	5	8	7	6	8	7	6	10	9	8
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	5.00	5.25	5.50	4.20	4.80	5.25	3.85	4.20	4.80	3.25	3.80	4.20	3.00	3.20	3.80
2. Нормативы специальной физической подготовки																	
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	5,2	5,4	5,8	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0	4,0	4,4	4,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	15,8	16,1	16,5	15,4	15,8	16,1	15,1	15,4	15,8	14,7	15,0	15,4	14,2	14,6	15,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	6,9	7,1	7,3	6,9	7,1	7,3	6,7	6,9	7,1	6,7	6,9	7,1	6,5	6,7	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	11,8	12,1	12,5	11,3	11,7	12,0	10,9	11,3	11,6	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	10,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	13,8	14,1	14,5	13,3	13,7	14,0	12,8	13,3	13,6	12,4	12,8	13,2	12,0	12,4	12,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	38,00	40,00	42,0	34,00	36,00	38,00	32,00	34,00	36,00	32,00	34,00	36,00	28,00	30,00	32,00
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	39,00	41,00	43,00	37,00	39,00	41,00	35,00	37,00	39,00	35,00	37,00	39,00	33,00	35,00	37,00
3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет).	Не устанавливается															
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»															

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «хоккей» для девочек

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ														
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5										
			оценка в баллах	оценка в баллах	оценка в баллах	оценка в баллах	оценка в баллах										

			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1.	Бег на 30 м	с	5,2	5,5	5,8	4,9	5,2	5,5	4,6	4,9	5,2	4,3	4,6	4,9	4,0	4,3	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	155	145	170	165	155	170	165	155	180	175	165	190	185	175
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	13	12	14	13	12	15	14	13	16	15	14	17	16	15
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	5.65	5.90	6.20	5.35	5.60	5.90	5.05	5.30	5.60	4.75	5.00	5.30	4.45	4.70	5.00
2. Нормативы специальной физической подготовки																	
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	5,8	6,1	6,4	5,5	5,8	6,1	5,2	5,5	5,8	4,9	5,2	5,5	4,6	4,9	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	16,7	17,1	17,5	16,3	16,6	17,1	16,0	16,4	16,6	15,6	15,9	16,3	15,1	15,4	15,8
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	7,5	7,7	7,9	7,3	7,5	7,7	7,1	7,3	7,5	7,1	7,3	7,5	6,9	7,1	7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,4	12,7	13,0	12,0	12,3	12,6	11,7	11,9	12,2	11,2	11,5	11,8	10,8	11,1	11,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,4	14,7	15,0	14,0	14,3	14,6	13,6	13,9	14,2	13,1	13,5	13,8	12,8	13,0	13,4
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	41,0	43,0	45,0	39,0	41,0	43,0	37,0	39,0	41,0	37,0	39,0	41,0	35,0	37,0	39,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	43,0	45,0	47,0	41,0	43,0	45,0	39,0	41,0	43,0	39,0	41,0	43,0	37,0	39,0	41,0
3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет).										Не устанавливается						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)										Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»						

**Описание выполнения нормативов по ОФП и СФП
для групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов.**

Бег на 20 м / 30 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 20 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Потягивание из вися на высокой перекладине

Оборудование: высокая перекладина.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Бег на 1000 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Бег на коньках 20 м / 30 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6х9 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша 9 метров.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком.

Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Бег на коньках спиной вперед 20 м / 30 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Оборудование: секундомер, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Оборудование: секундомер, шайбы, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря

Оборудование: секундомер, клюшка, шайбы, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

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

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

Оборудование: секундомер, клюшка, шайбы, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

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

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Таблица 18

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	История возникновения вида спорта и его развитие.
2.	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4.	Закаливание организма.
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорт
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8.	Режим дня и питание обучающихся.
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Таблица 19

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2.	История возникновения олимпийского движения.
3.	Режим дня и питание обучающихся.
4.	Физиологические основы физической культуры.
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
7.	Психологическая подготовка.
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
9.	Правила вида спорта.

IV. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.2. План по месяцам;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

4.1.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее — это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной — увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях. наклоны повороты и вращения туловища,

вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

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

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

Упражнения для развития координационных движений.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФИ используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Специальная физическая подготовка (для этапов начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Специальная физическая подготовка (для учебно-тренировочных этапов)

Упражнения для развития взрывной силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно — воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в

глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет — кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно — перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед — назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

14.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию — технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка (для этапов начальной подготовки)

Техника игры.

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные

кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку). по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку). из стороны в сторону (широкое. плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону. с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево — основная стойка; выпад вправо — основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение

техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Техническая подготовка (для учебно-тренировочных этапов)

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами

в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, поправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 20

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Бег скользящими шагами	+	+		
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестным шагом	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+		
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и		+	+	+

	ускорениями в заданном направлении				
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+

Прием техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 21

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+		
9	Длинная обводка	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+
11	Силовая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+

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

Прием техники игры вратаря

Таблица 22

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Обучение основной стойке вратаря	+			
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+			
3	Приемы техники передвижения на коньках	+			
4	Передвижение на параллельных + коньках (вправо, влево)	+	+		
5	'Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	
6	Передвижение вперед выпадами	+	+		
7	Торможение плугом, полуплугом	+	+	+	+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+
Ловля шайбы					
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным	+	+		

	движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках				
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+		
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+	
Техника игры вратаря					
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	
17	Ловля шайбы на блин			+	
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+		
Отбивание шайбы					
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+		
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы коньком	+	+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+		
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+	+
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена			+	+
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+	+
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки			+	+
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
Прижимание шайбы					
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
Владение клюшкой и шайбой					
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борт		+	+	+

36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя			+	+

14.1.4. **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения — как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

1. теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
2. разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
3. отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
4. освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
5. совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
6. тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней

тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактическая подготовка (для этапов начальной подготовки)

Тактика нападения — выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся — 3:2:4:3; 3:1:3:3:5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

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

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Тактическая подготовка (для учебно-тренировочных этапов)

Тактика нападения.

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

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика воротам, против игры защитника при индивидуальном проходе выхода двух нападающих. Игры в квадрате нападающего к с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование

выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка (для этапов начальной подготовки)

- История возникновения вида спорта и его развитие;
- Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- Закаливание организма;
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- Режим дня и питание обучающихся;
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Теоретическая подготовка (для учебно-тренировочных этапов)

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- История возникновения олимпийского движения;
- Режим дня и питание обучающихся;
- Физиологические основы физической культуры;
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- Психологическая подготовка;
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- Правила вида спорта и «хоккей».

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической,

тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

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;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства

страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися

объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстротечных игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных игр.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоодобрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени. На этом этапе при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;

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

Восстановительные мероприятия (для всех этапов спортивной подготовки)

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы встречи с интересными людьми.

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

4.2.1. Примерный учебно-тематический план для этапов начальной подготовки (до года / свыше года обучения)

Таблица 23

Виды подготовки	Объем подготовки в год (%)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года / свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1 – 22-24% от годового объема подготовки; НП - 2,3 – 16-18% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Весь период: Ходьба, бег, прыжки, переползания. – Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения. - Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями. - Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, на канате. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
Специальная физическая подготовка	НП-1 – 4-6% от годового объема подготовки; НП - 2,3 – 4-6% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Весь период: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, туловища, костно-связочного аппарата. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.
Участие в спортивных соревнованиях	НП - 2,3 – 5-7% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.
Техническая подготовка	НП-1 – 33-34% от годового объема подготовки; НП - 2,3 – 27-28% от годового	январь-декабрь	Этап начальной подготовки до года: Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения);

	объёма подготовки		<p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;</p> <p>Этап начальной подготовки свыше года:</p> <p>Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 12-15% от годового объёма подготовки;</p> <p>НП – 2,3 – 14-16% от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период:</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения — выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>История возникновения вида спорта и его развитие. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «хоккей». Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановитель</p>	<p>НП-1 – 24-26% от годового объёма подготовки;</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП),</p> <p>- наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия;</p>

ные мероприятия, тестирование и контроль	НП – 2,3 – 29-30% от годового объёма подготовки		- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением, обучающимся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (август, декабрь)
--	---	--	---

4.2.2. Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных этапов (до двух лет / свыше двух лет)

Таблица 24

Виды подготовки	Объем подготовки в год (%)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (до двух лет / свыше двух лет)			
Общая физическая подготовка	УТ-1, 2 - 10-11% от годового объёма подготовки; УТ -3,4,5 – 9-10% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: Ходьба, бег, прыжки, переползания. – Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения. - Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, со штангой, эспандером, на тренажерах. - Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, на канате. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
Специальная физическая подготовка	УТ - 1, 2 – 10-11% от годового объёма подготовки; УТ - 3,4,5 – 9-11% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, туловища, костно-связочного аппарата. Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации.
Участие в спортивных соревнованиях	УТ - 1, 2 – 15-16% от годового объёма подготовки; УТ - 3,4,5 – 15-16% от годового объёма	январь-декабрь	Участие в соревнованиях различного уровня.

	подготовки		
Техническая подготовка	<p>УТ - 1, 2 – 15-16% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3, 4,5 – 11-12% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>УТ - 1, 2 – 15-19% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3,4,5 – 17-20% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: Тактическая подготовка Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.</p> <p>Теоретическая подготовка Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Правила вида спорта.</p> <p>Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.</p>
Инструкторская и судейская практика	УТ - 3,4,5 – 3-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения

			<p>к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе. <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>УТ - 1, 2 – 30-32% от годового объёма подготовки;</p> <p>УТ - 3,4,5 – 31-32% от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Медицинское обследование (1-2 раза в год для групп УТ),</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением, обучающимся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. <p>Сдача контрольных нормативов (август, декабрь)</p>

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

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

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

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В возрастных группах «8 лет и младше», «10 лет и младше» тренеры должны стараться не закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Долгосрочные цели будущих полевых игроков и вратарей в возрасте до 10 лет во многом схожи. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на 3 ступени:

I ступень (6-7 лет) — дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз.

II ступень (7-8 лет) — дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах.

III ступень (8-9 лет) — совместно с тренером вратарей определить количество детей, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями хоккеистов определить круг детей, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей.

Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Аналогично принципу выбора вратарей дети должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит в более старших возрастных группах. Для эффективного использования хоккеистов в том или ином амплуа в более старших возрастных группах, тренеру с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в хоккей, так и за действиями в других игровых видах спорта (футбол, флорбол, гандбол, баскетбол и др.) во время проведения внеледовых тренировок.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение может:

- объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

6.1.1. Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22):

Таблица 25

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

Спортивная экипировка, предназначенная в индивидуальное пользование

Таблица 26

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

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчёта необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой:

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Учреждение обеспечивает спортсменов экипировкой по нормативам согласно таблице 24:

Таблица 27

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

Спортивная экипировка, предназначенная в индивидуальное пользование

Таблица 28

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для	комплект	на	-	-	1	1

	игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)		обучающегося				
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1
19.	Сумка для перевозки	штук	на обучающегося	-	-	1	2

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

6.1.3. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6.1.4. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

6.1.5. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. 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.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.2.4. Кадровая укомплектованность Учреждения руководящими, педагогическими и иными работниками:

Таблица 28

Деятельность работника	Должность работника
Административная	Директор
	Заместитель директора по методической работе
	Заместитель директора по спортивной работе
Педагогическая	Тренер-преподаватель
Иные специалисты	Инструктор по спорту
	Медицинские работники
	Водитель ледозаливочной машины

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.2.1. Учебно-методические ресурсы:

1. Подготовка хоккеистов: учебник/ В.И. Колосков, В.П. Климин. /Москва, 1981 г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва: программа/ В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков/ Москва, 2006 г.
3. Тренировка хоккеистов: учебник/ Л. Горский / Москва, 1981 г.
4. Подготовка хоккейных вратарей/ Ю.В. Никонов / Киев, 2008 г.
5. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.Л. Щербаков/ Москва, 2009 г.
6. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учебное пособие/ Ю.В. Никонов/ Минск, 2003 г.
7. Теория и методика хоккея: Учебник /В.П. Савин/ Москва, 2003 г.
8. Биомеханика человека: Учебное пособие/М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.
9. Спортивная метрология: Учебное пособие/ М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.
10. Физическая культура: Учебник/Ю.И. Евсеев/ Ростов-на-Дону, 2003 г.
11. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский/ Москва, 2002 г.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов/ Москва, 2003 г.
13. Лечебная физическая культура(кинезотерапия): Учебник/ В.И. Дубровский / Москва, 2004 г.

6.3.2. Интернет-ресурсы:

1. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;

- Приказ Минспорта РФ №997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

2. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>;

- Единая всероссийская спортивная классификация

// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinie-vserossiyska/5507/>;

3. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>;

4. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>.);

5. Официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/cat/2/37/81>);

6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);

7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);

8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);

9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

1.2.1. Информационно-образовательные ресурсы:

1. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда
<https://www.youtube.com/watch?v=7EVqBjdtOHk>

2. Вратарь. Техника движения
https://thewikihow.com/video_hn4L3NmjnJk

3. Техника броска, отработка в бытовых условиях
<https://yandex.ru/video/touch/preview/13795070584387143853>

4. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасываниях
<https://yandex.ru/video/touch/preview/14723937154514707594>

5. Мастерство защитника
<https://yandex.ru/video/touch/preview/3053524867091367870>