

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»
УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принято на заседании методического
(педагогического) совета
от «13» апреля 2023 года
Протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора МБУДО «СШ
«Спартак» г. Чебоксары

А. С. Андреев



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

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №997 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года №1267)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчик Программы: Николаева Н. В. – заместитель директора

Чебоксары 2023 г.

Аннотация к программе дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16 ноября 2022 г. N997; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», приказ Министерства спорта от 19 декабря 2022 года №1267; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Спартак» управления физической культуры и спорту администрации города Чебоксары (далее – Спортивная школа).

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | Общие положения | 5 |
| 1.1 | Характеристика вида спорта «Хоккей» | 5 |
| 1.2 | Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 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 | 6 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» | 7 |
| 2.3 | Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 |
| 3. | Система контроля | 20 |
| 3.1 | Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» | 21 |
| 3.1.1 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 21 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта «Хоккей» | 24 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. | 24 |
| 4.2 | Содержание и методика работы по разделам подготовки | 28 |
| 4.2 | Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки | 50 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 50 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 51 |
| 6.1 | Материально-техническое условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» | 51 |
| 6.2 | Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» | 51 |
| 6.2.1 | Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 52 |

| | | |
|-------|---|----|
| 6.2.2 | Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы | 52 |
| 6.2.3 | Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей | 52 |
| 6.3 | Информационно-методические условия реализации Программы | 53 |
| 7. | Приложения | 54 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. №997 (далее – ФССП).

1.1. Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккейная площадка. Размеры

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются.

По правилам ИИХФ, максимальные размеры - 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 м в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен в 40x20 метров.^[1]

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ.

По следующей ссылке доступно сравнение размеров площадок по данным "Советского спорта" ^[2].

Борта

Площадка ограждена бортиком высотой 1,20–1,22 м, имеющим закругления (радиусом 7–8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6–2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще две калитки расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Разметка

В 3—4 м от бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17,23 м от линии ворот — синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Ворота

Конструкция ворот:

- Ширина — 1,83 м (6 футов)
- Высота — 1,22 м (4 фута)
- Наружный диаметр стоек — 5 см

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот:

- в России длина лицевой линии площади ворот — 3,6 м
- в НХЛ — 2,44 м

Экипировка

Основная статья: **Хоккейная экипировка**

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.

Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

Продолжительность игры

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Составы команд

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по пять игроков (вратарь и четыре полевых).

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

Дисциплины вида спорта – хоккей
(номер - код – 0030004611Я)

| Дисциплины | Номер-код |
|------------|-------------|
| хоккей | 0030014611Я |

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке хоккей

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

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14-30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-30 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 6-30 |

2.2. Объем Программы.

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

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

Формы учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные и смешанные. Наполняемость группы от 6 до 30 человек в зависимости от этапа спортивной подготовки. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого обучающегося. На обучение допускаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Спортивная школа объединяет (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.

Спортивная школа проводит (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, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие на соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение,

лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;

2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;

3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;

4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;

6. дистанционные технологии — обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;

- практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;

- консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;

- семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной дисциплины (вебинар).

Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|-------|---------------------------------------|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | | | |

| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования

На спортивные соревнования направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации;
- положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

- при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «хоккей».

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием индивидуальных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные и тестовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;

- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (Приложение №1 к Программе).

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной само мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в

соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровье сбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
- 4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства

воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-

контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану:

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового обеспечения;
- контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности 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 учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию

тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию восстановления здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны, душ и сауна.

| | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
|---|------------------------------|--|---|
| 1 | Отдых, прогулка, сон | В соответствии с групповыми и индивидуальными планами тренировок, в течении года, по показаниям. | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |
| 2 | Баня, сауна, бассейн | | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |
| 3 | Солнечно-воздушные процедуры | | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |
| 4 | Массаж самомассаж | | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |
| 5 | Витаминизация, физиотерапия | | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Идеомоторная и психомоторная тренировка | Тренер-преподаватель, спортивный врач, методист |
|---|---|---|

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

Методы и организация медико-биологического обследования.

Раз в полгода, начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения, обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

В программу углубленного медицинского обследования входит:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса: с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

3.1.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам и этапам спортивной подготовки по хоккею.

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 135 | 125 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| | | | 17,0 | 18,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,4 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 13,5 | 14,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 15,5 | 17,5 |

Нормативы

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| | | | 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 43,0 | 47,0 |

Нормативы

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|------|
| | отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | | 11.70 | 9.30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5. | Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.05 | 1.10 |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

| № п/п | Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|-------|--|---|
| 1. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет) | Не устанавливается |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

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

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

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

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

При 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.

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

Программный материал для практических занятий

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным

планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена в таблице.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ

| |
|--|
| Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы |
| Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом) |
| Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом) |
| Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы |
| Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы |
| Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы |
| Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом) |

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении тренировочных занятий рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативным требованиям Программы.

Содержание тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

| Разделы подготовки | Задачи тренировочного процесса |
|--------------------|---|
| Общая физическая | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов лёгкой атлетики |

| | |
|--|---|
| подготовка (ОФП) | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения элементов циклических видов спорта (плавание, лыжи и т.д) |
| | Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов на основе применения спортивных игр |
| | Укрепление опорно-двигательного аппарата посредством силовых упражнений, исходя из специфики вида спорта |
| | Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей посредством применения упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного тела с учётом специфики избранного вида спорта |
| | Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для хоккея |
| | Развитие ловкости, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для хоккея посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| | Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учётом специфики вида спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| | Обеспечение необходимой физической базы для эффективной реализации технико-тактических действий в соревновательной деятельности с учётом специфики избранного вида спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| | Развитие способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| | Развитие физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочной формы) и специально подготовительных упражнений |
| Техническая подготовка (ТП) | Увеличение объема и разнообразия умений и навыков посредством выполнения специально- подготовительных и соревновательных упражнений |

| | |
|---|--|
| | <p>Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений посредством применения методических приемов, усложнения внешней обстановки, при различных состояниях спортсмена и в облегченных условиях</p> |
| | <p>Совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики посредством выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений</p> |
| | <p>Повышение надежности и результативности технических действий спортсменов посредством выполнения соревновательных упражнений в стандартных условиях и в различных условиях моделирования соревновательной деятельности</p> |
| <p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p> | <p>Освоение и совершенствование элементов, приемов и вариантов тактических действий посредством выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений</p> |
| | <p>Совершенствование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей в условиях моделирования соревновательной деятельности</p> |
| | <p>Формирование и совершенствование технико-тактических действий посредством выполнения соревновательных упражнений в стандартных условиях и в различных условиях моделирования соревновательной деятельности</p> |
| | <p>Формирование умения реализовывать технико-тактические действия в требуемый момент в условиях действия сбивающих и неблагоприятных факторов, включая соревновательный стресс посредством моделирования соревновательной деятельности</p> |
| | <p>Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований</p> |
| | <p>Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях</p> |
| | <p>Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний</p> |
| | <p>Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства</p> |
| | <p>Разработка технико-тактических игровых схем, обеспечивающих высокую результативность команды</p> |
| | <p>Анализ индивидуальных составляющих, характерных для каждого спортсмена и групповых, отражающих возможности команды, её положение в системе соревнований, стоящие цели, задачи и др.</p> |
| <p>Технико-тактическая</p> | <p>Формирование командной структуры, включающей позиции, роль и статус каждого игрока</p> |

| | |
|-------------------------|---|
| (игровая) подготовка | Совершенствование взаимодействий игроков в групповых и командных действиях |
| | Отработка тактических приёмов и схем в стандартных и нестандартных ситуациях игровой деятельности |
| | Совершенствование способности целесообразно использовать силы и возможности для решения игровых задач |
| | Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы |
| | Совершенствование умения решительно и своевременно воплощать принятые решения благодаря рациональным приёмам и действиям с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации |
| | Совершенствование способности противодействовать различным по стилю и силам соперникам |

4.2. Содержание и методика работы по разделам подготовки Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки на всех этапах подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения включают:

а) строевые и порядковые упражнения:

построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал;

перестроения: в одну- две шеренги, в колонну по одному, по два;

сомкнутый и разомкнутый строй;

виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте;

изменение скорости движения.

б) гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела:

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

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

упражнения для шеи и туловища - повороты, наклоны, вращения головы; наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы; из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений; из

исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки;

в) упражнения для развития физических качеств:

силовые качества

упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;
упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату;
упражнения из других видов спорта: регби, борьба, езда на велосипеде.

скоростные качества

упражнения для быстроты двигательной реакции (простой и сложной);
старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу;
игра в настольный теннис;
бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью;
бег с горы;
выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью;
проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

скоростно-силовые качества

различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину; многоскоки, пятикратный и трёхкратный прыжки в длину;
прыжки и бег по лестнице в высоком темпе;
общеразвивающие движения рук с небольшим отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью;
отжимание из упора лежа на высоком темпе;
метания различных снарядов: мяча, фанаты, копьё, диска, толкание ядра;
упражнение со скакалками.

координационные качества

выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног;
акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках;
упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
жонглирование футбольного мяча ногами, головой;
подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

гибкость

общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает

увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

выносливость

бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000м;

тест – Купера - 12 минутный бег;

кросс по пересеченной местности – 5 км;

ходьба на лыжах 3 км;

плавание, езда на велосипеде;

спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол.

Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на чистоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

специальная (скоростная) выносливость;

силовые и скоростно-силовые;

скоростные; координационные.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приёмов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеистов, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ног на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикреплённым к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперёд с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнёром. Исходное положение - партнёры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые одни держат обеими руками за рукоятки, а другой за крюки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным

устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200 - 400 гр).

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому ситуации. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3 x 18 м, 6 x 9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий:

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или

увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Для развития скоростной выносливости следует использовать следующие упражнения:

различные виды челночного бега (12 x 8 м, 5 x 54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме;

повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения – 40 сек. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Интервал между сериями 8-10 мин. (частота сердечных сокращений 195 – 210 ударов в минуту);

челночный бег 5 x 54 м, продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин. (частота сердечных сокращений 190 – 210 ударов в минуту);

игровое упражнение 2x2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 сек. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2 - 3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. (частота сердечных сокращений 190 – 210 ударов в минуту);

игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5 – 6 повторений (частота сердечных сокращений 180 – 190 ударов в минуту).

Техническая подготовка

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

Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

В таблицах 16-18 представлены основные приемы технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Техническая подготовка - приемы техники передвижения на коньках.

| № п/п | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | |
|----------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочн ый (углубленной специализаци и) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 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 поворотами 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 | | + | + | + | + | + | + | + | | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | 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 | | | | + | + | + | + | + | + |

Техническая подготовка - приемы техники владения клюшкой и шайбой

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + | | | | | | | | |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с | + | + | + | + | | | | | |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | перекладыванием крюка клюшки | | | | | | | | | |
| 6 | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + | + | | | | | | |
| 9 | Короткая и длинная обводка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Силовая обводка | | | | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Обводка с применением обманных действий- финтов | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Финт клюшкой | + | + | + | + | | | | | |
| 13 | Финт с изменением скорости движения | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Финт на бросок и передачу шайбы | | | | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Финт - ложная потеря шайбы | | | | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Бросок- подкидка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 22 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с броска идущей шайбы | | | | + | + | + | + | + | | + |
| 24 | Броски с неудобной стороны | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 25 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 26 | Приём шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям | | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 27 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 28 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 29 | Отбор шайб с помощью силовых приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом | | | + | + | + | + | + | + | | + |
| 30 | Остановка и толчок соперника грудью | | | + | + | + | + | + | + | | + |
| 31 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра | | | | + | + | + | + | + | | + |
| 32 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой | | | + | + | + | + | + | + | | + |

Техническая подготовка – техника игры вратаря.

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | | |
|-------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | Основная стойка вратаря | + | | | | | | | | | | |
| 2 | Низкая и высокая стойка вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + | | | | | | | | | | |
| 3 | Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + | + | | | | | | | | |
| 4 | Т-образное скольжение (вправо, влево) | + | + | + | + | | | | | | | |
| 5 | Передвижение вперед выпадами | + | + | + | | | | | | | | |
| 6 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 7 | Передвижения короткими шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 8 | Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 9 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| Ловля шайбы | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | | | | | | | | | |
| 11 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + | + | | | | | | | | |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, | | + | + | + | | | | | | | |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
|---------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | влево) на одно и на два колена | | | | | | | | | | |
| | Техника игры вратаря | | | | | | | | | | |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате | | | | + | + | | | | | |
| 14 | Ловля шайбы на блин | | | | + | + | | | | | |
| 15 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + | + | | | | | | | |
| | Отбивание шайбы | | | | | | | | | | |
| 16 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + | | | | | | | | |
| 17 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + | + | | | | | | | |
| 18 | Отбивание шайбы коньком | + | + | + | | | | | | | |
| 19 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + | + | | | | | | | |
| 20 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | | + | + | + | + | | | | | |
| 21 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки | | | + | + | + | + | | | | |
| 22 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена | | | | + | + | + | + | | | |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
|---------------------------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 23 | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена | | | | + | + | + | + | | | |
| 24 | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки | | | | + | + | + | + | | | |
| 25 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) | | | | + | + | + | + | | | |
| Прижимание шайбы | | | | | | | | | | | |
| 26 | Прижимания шайбы туловищем и ловушкой | + | + | + | | | | | | | |
| Владение клюшкой и шайбой | | | | | | | | | | | |
| 27 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении | + | + | + | + | + | | | | | |
| 28 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена | | + | + | + | + | + | | | | |
| 29 | Остановка шайбы клюшкой у борта | | + | + | + | + | | | | | |
| 30 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту | | + | + | + | + | | | | | |
| 31 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + | + | + | + | + | | + |
| 32 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками | | | + | + | + | + | + | + | | + |
| 33 | Передача шайбы подкидкой | | | + | + | + | + | + | + | | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 34 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками | | | | + | + | + | + | + | + |

Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в хоккее является одной тактическая подготовка. В таблицах представлены приемы индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и нападении.

Тактическая подготовка индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и нападении

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовк и | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Приемы тактики обороны | | | | | | | | | | |
| Приемы индивидуальных тактических действий | | | | | | | | | | |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Контактная опека | | | | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом | | | + | | | | | | |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых приемов | | | | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена | | | | + | + | + | + | + | + |
| Приемы групповых тактических действий | | | | | | | | | | |
| 1 | Страховка | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Переключение | | | | | + | + | + | + | + |
| 3 | Спаренный (парный) | | | | | + | + | + | + | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовк и | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | отбор шайбы | | | | | | | | | |
| 4 | Взаимодействие защитников с вратарём | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Приемы командных тактических действий | | | | | | | | | | |
| 1 | Принципы командных оборонительных тактических действий | | | | | | + | + | + | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1- 2-2 | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1-4 | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1- 3-1 | | | | | | + | + | + | + |
| 5 | Малоактивная оборонительная система 0-5 | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2- 1-2 | | | | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3-2 | | | | | | + | + | + | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2- 2-1 | | | | | | | | + | + |
| 9 | Прессинг | | | | | | | | | |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты | | | | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты | | | + | + | + | + | + | + | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовк и | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 13 | Тактические построения в обороне при численном меньшинстве | | | | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Тактические построения в обороне при численном большинстве | | | | + | + | + | + | + | + |
| Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия | | | | | | | | | | |
| 1 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Групповые атакующие действия | | | | | | | | | | |
| 1 | Передачи шайбы - короткие средние, длинные | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Точность, своевременность, неожиданность скорость выполнения передач | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация- «скрещивание» | | | | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация- «стенка» | | | | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация- | | | | + | + | + | + | + | + |

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------|--|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовк и | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | «оставление шайбы!» | | | | | | | | | |
| 8 | Тактическая комбинация- «пропуск шайбы» | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая комбинация- «заслон» | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Тактическое действие при вбрасывании судей шайбы: -в зоне нападения; -в зоне защиты. | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4; 5:3 | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Игра в нападении в численном меньшинстве | | | | + | + | + | + | + | + |

Тактическая подготовка - тактика игры вратаря

| № пп | Приемы техники хоккея | Этапы подготовки, год подготовки | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствовани я спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Выбор позиции в воротах. | | | | | | | | | | |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площадки) при | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | позиционной атаке противника | | | | | | | | | |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты и обороны | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контакте | | | | + | + | + | + | + | + |

Теоретическая подготовка

Примерный программный материал теоретической подготовки для практических занятий

Примерный программный материал теоретической подготовки для практических занятий

| № п п | Темы | Этапы, год подготовки | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Развитие хоккея в России и за рубежом | | | | | + | + | + | + | | + |
| 3 | Строение и функции организма человека | + | + | + | | | | | | | |
| 4 | Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Знания о вреде курения, употребления алкоголя | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

| № п п | Темы | Этапы, год подготовки | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | начальной подготовки | | | тренировочный (углубленной специализации) | | | | | совершенствова ния спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Физиологические основы спортивной тренировки | | | | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Техническая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Тактическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка | | | | | | | | + | + |
| 11 | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Установка перед играми и разбор проведенных игр | | | | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Места занятий, оборудование и инвентарь. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 14 | Травматизм в спорте и его профилактика | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Темы и содержание теоретической подготовки:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Антидопинговые правила.

Тема 2. Развитие хоккея в России и за рубежом

Развитие хоккея в России. Этапы развития хоккея. Всероссийские и межрегиональные соревнования по хоккею. Участие российских хоккеистов в официальных международных соревнованиях, их достижения, первые чемпионы страны, мира.

Современный хоккей, состояние и перспективы развития.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствовании функций нервной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимые условия физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности хоккеистов.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными хоккеистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных хоккеистов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владение клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разновидность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень облученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Тема 9. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности. Непосредственная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею.

Планы соревнований. Система розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, игроков. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Хоккейная площадка для проведения занятий и соревнований. Спортивное оборудование, инвентарь и экипировка, их назначение.

Уход за инвентарем и экипировкой, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика

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

Рекомендации по профилактике травматизма.

Планируемые результаты освоения Программы по разделу «Теоретическая подготовка»:

история развития хоккея;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

основы спортивной подготовки;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология

человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, контрприемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Чебоксары, Чувашской Республики.

4.3. Учебно-тематический план (приложение № 4 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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).

Для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по хоккею имеется:

- площадка для хоккея;
- игровой зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)¹;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5);
- спортивная экипировка (приложение № 6);
- обучающимся оплачивается проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обучающиеся проходят медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная школа укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "фигурное катание на коньках", а также на всех этапах спортивной подготовки

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

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.

6.2.1 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов осуществляется в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации хоккея (<https://fhr.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России (<http://www.olympic.ru>).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org>).
6. Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://www.lib.sportedu.ru>).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Чувашской Республики (<https://sport.csp.ru>)
10. Официальный интернет-сайт центра спортивной подготовки сборных команд Чувашской Республики (<https://csp.rchuv.ru>).
11. Цифровая платформа Мой спорт (<https://moisport.ru>).
7. Форум о детском и юношеском хоккее России <http://kidshockey.ru/>
8. Хоккей. Библиотека. <http://klmfk.ru/viewforum.php?f>
9. Весь хоккей. <http://nwhockey.ru/ves-khokkei>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|----------|--|---|-----------------------------|------------|-----|--|-------|----------------|-----|---|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | До года | | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | До года | Свыше года |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 4.5 | 6 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 14-30 | | | | 10-30 | | | | 6-30 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 75 | 75 | 75 | 50-75 | 75 | 80 | 75 | 90 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 18 | 20 | 25 | 70 | 80 | 100 | 103 | 145 | 150 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 25 | 100 | 115 | 140 | 150 | 180 | 190 |
| 4. | Техническая подготовка | 106 | 105 | 100 | 115 | 100 | 115 | 100 | 112 | 115 | 120 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 45 | 47 | 60 | 67 | 130 | 138 | 150 | 170 | 250 | 300 |
| 6. | Инструкторская и судейская | - | - | - | - | - | - | 30 | 37 | 45 | 50 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | практика | | | | | | | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 75 | 80 | 100 | 125 | 250 | 275 | 280 | 300 | 350 | 380 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей»

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|---|--|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 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); | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, 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 соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных 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 | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>достижению спортивных результатов)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | |
|--|---|--|--|

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»_

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | 1. «Веселые старты» Тема «Честная игра» | 1-2 раза в год | Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу». Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net . Онлайн обучение на сайте РУСАДА. |
| | 4. Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от |

| | | | |
|---|--|----------------|--|
| | | | формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты Тема: «Честная игра» | 1-2 раза в год | Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. Формирование «нулевой терпимости к допингу». Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net |
| | 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Онлайн обучение на сайте РУСАДА |
| | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1 раз в год | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей»

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|-------------|-----------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая |

| | | | | |
|--|--|-----|---|---|
| | | | | подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

Приложение №5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»

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

Таблица N 1

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

Таблица N 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | | 2 | 1 | 3 | 1 |

Приложение №6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «хоккей»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N1

| № 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, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствовани я спортивного мастерства | |
| | | | | количес тво | срок эксплу тации (лет) | количес тво | срок эксплуат ации (лет) | количес тво | срок эксплуат ации (лет) |
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Гамашы спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |