Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
спортивная школа по хоккею

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 4
«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею
_____ В.И. Федорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D29CCA6979AFE748EE05AD61680A68F7
Владелец: Федорова Вероника Игоревна
Действителен: с 09.03.2023 до 01.06.2024

Разработчики:

Федорова В. И. – директор МАУ ДО СШ по хоккею

Назаров А.Е. – тренер-преподаватель Отделения хоккея МАУ ДО СШ по хоккею

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Срок реализации – 10 лет.

Калининград
2023г.

Содержание

№ раздела	Наименование раздела	Страницы
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-42
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3-4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3	Виды (формы) обучения	4-8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки	8-22
2.5	Календарный план воспитательной работы	23-25
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25-33
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.	33-35
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35-40
III	Система контроля по этапам спортивной подготовки	40-45
IV	Рабочая программа по виду спорта хоккей	46-93
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93-94
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94-100
	Перечень информационного обеспечения	101

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине хоккей, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 16.11.2022г. № 997 (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г., регистрационный № 71578), далее – ФССП, на основании утвержденной примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации №1267 от 19.12.2022г.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание достойного резерва для сборных команд области и страны, воспитание высоких волевых качеств спортсмена, формирование культуры и здорового образа жизни.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6-12
Этап высшего	Не	17	3-6

спортивного мастерства	ограничивается		

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки при условии сдачи контрольно-переводных нормативов, утверждённых для каждого этапа спортивной подготовки.
- Рекомендуемая наполняемость групп может отличаться от фактической наполняемости в целях оптимального использования ледовой арены и полноценной подготовки игровых составов для соревновательной деятельности. В случае не зачисления воспитанников на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в состав молодёжной сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.
- *Максимальное количество воспитанников в группе определяется на основании приказа Министерства спорта России №634 от 03/08/2022г. «Об особенностях осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п.4.3 (двукратное количество обучающихся, рассчитанное с учетом требований ФССП).

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю*	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год*	312	416	728	936	1248	1664

*Учреждение принимает к реализации максимальное количество часов по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия (тренировки) проводятся по групповой форме обучения и включают в себя:

- **общую физическую подготовку** (система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании);

- **специальную физическую подготовку** (процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности);

- **техническую подготовку** (процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и доведение их до совершенства);

- **тактическую подготовку** (процесс отработки тактических действий в избранном виде спорта);

- **участие в спортивных соревнованиях** (комплекс соревновательных мероприятий, направленный на совершенствование игровых навыков хоккеистов и выполнение требований ЕВСК);

- **теоретическую подготовку** (процесс освоения, приобретения воспитанниками специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов);

- **психологическую подготовку** (система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у воспитанников свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

- **инструкторскую и судейскую практику** (приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения воспитанниками звания юного судьи по спорту);

- **периоды отдыха (восстановления)** – (временной отрезок учебно-тренировочного процесса, направленный на проведение восстановительных мероприятий и оптимальное сочетание активного и пассивного отдыха);

- **медико-биологические мероприятия (**включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию; массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.);

- тестирование и контроль (объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности).

-

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по этапам спортивной подготовки:

№ 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 совершен-ствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям**	-	-	21	21
1.2	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России**	-	14	18	21
1.3	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям**	-	14	18	18
1.4	**Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской**	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	**Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке**	-	14	18	18
2.2	**Восстановительные мероприятия**	-	-	До 10 суток	
2.3	**Мероприятия для комплексного медицинского обследования**	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	**Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период**	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	**Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия**	-	До 60 суток		

2.3.3 Спортивные соревнования (объём соревновательной деятельности):

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

Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	14	26	32	38

2.4 Годовой учебно-тренировочный план и особенности осуществления спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс, с разбивкой по видам подготовки, отражён в полном объёме в учебном плане.

- **В случае возникновение неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации в регионе – возможен перенос всех видов учебно-тренировочных занятий на дистанционную форму обучения с использованием интернет-ресурсов.**

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (работу по индивидуальным планам) – её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. **Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

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».

Годовой учебно-тренировочный план

(по этапам и видам подготовки) общий

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25		10-25		6-11	3-6
1.	Общая физическая подготовка (час)	69	75	80	94	112	67
2.	Специальная физическая подготовка (час)	19	17	80	103	150	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	21	109	140	187	266
4.	Техническая подготовка (час)	106	116	117	112	125	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	43	67	109	169	250	449
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	28	50	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	75	120	233	290	374	516
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
группы этапа начальной подготовки (ГЭНП)
первого года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	История возникновения хоккея и его развитие		10												
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			10											
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом				10										
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом								10						
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики хоккея						10								
6	Закаливание организма							10							

7	**Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена**										**10**				
8	**Режим дня и питание обучающихся**					**10**									
9	**Теоретические основы судейства**									**10**					
10	**Оборудование и спортивный инвентарь в хоккее**											**10**			
11	**Здоровый образ жизни. Понятие, составляющие**												**10**		
12	**Техника безопасности при занятиях хоккеем**	**10**													
Итого минут/часов:		**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**120/2**	**2**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**5**	**6**	**-**	**69**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**-**	**-**	**1**	**-**	**19**
Техническая подготовка		**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**10**	**12**	**12**	**10**	**-**	**-**	**4**	**-**	**106**
Тактическая подготовка		**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**-**	**-**	**4**	**5**	**-**	**41**
Инструкторская и судейская практика		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Медицинские, медико-		**2**	**2**	**2**	**2**	**4**	**4**	**2**	**2**	**8**	**16**	**19**	**12**		**75**

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Итого часов:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**20**	**28**	**28**	**-**	**310**
Всего часов, минут	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**26ч.10м.**	**20ч.10м.**	**28ч.10м.**	**28ч.10м.**	**-**	**312**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов группы этапа начальной подготовки (ГЭНП) второго и третьего года обучения

Содержание занятий		**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Минут/ Часов**	**Часов**
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	**История возникновения хоккея и его развитие**		**15**												
2	**Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**			**15**											
3	**Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях**				**15**										

	физической культурой и спортом														
4	**Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом**								**15**						
5	**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики хоккея**						**15**								
6	**Закаливание организма**							**15**							
7	**Психологическая подготовка, морально-волевой облик спортсмена**										**15**				
8	**Режим дня и питание обучающихся**					**15**									
9	**Теоретические основы судейства**									**15**					
10	**Оборудование и спортивный инвентарь в хоккее**											**15**			
11	**Здоровый образ жизни. Понятие, составляющие**												**15**		
12	**Техника безопасности при занятиях хоккеем**	**15**													
Итого минут/часов:		**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**180/3**	**3**

Общая физическая подготовка (ОФП)	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**13**	**13**	**13**		**75**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**-**	**-**	**-**		**17**
Техническая подготовка	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**-**	**-**	**8**		**116**
Тактическая подготовка	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**2**		**64**
Инструкторская и судейская практика	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**13**	**13**	**13**	**-**	**120**
Участие в спортивных соревнованиях	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**21**
Итого часов:	**35**	**35**	**35**	**35**	**36**	**36**	**36**	**33**	**32**	**32**	**32**	**36**	**-**	**413**
Всего часов, минут	**35ч.15м.**	**35ч.15м.**	**35ч.15м.**	**35ч.15м.**	**36ч.15м.**	**36ч.15м.**	**36ч.15м.**	**33ч.15м.**	**32ч.15м.**	**32ч.15м.**	**32ч.15м.**	**36ч.15м.**		**416**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) 1 и 2 года обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60												60	
2	История возникновения олимпийского движения		60											60	
3	Режим дня и питание обучающихся			60										60	
4	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.				60									60	
5	Основы методики тренировки					30								30	
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						30							30	
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в хоккее							60						60	

8	**Психологическая подготовка**								**60**					**60**	
9	**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в хоккее**									**60**				**60**	
10	**Правила вида спорта (хоккей)**										**60**			**60**	
11	**Техника безопасности при занятиях хоккеем**											**30**		**30**	
12	**Здоровый образ жизни.**												**30**	**30**	
Итого минут/часов:		**60**	**60**	**60**	**60**	**30**	**30**	**60**	**60**	**60**	**60**	**30**	**30**	**600**	**10**
Общая физическая подготовка (ОФП)		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**10**	**10**		**80**
Специальная физическая подготовка (СФП)		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**10**	**10**		**80**
Техническая подготовка		**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**-**	**-**	**9**		**117**
Тактическая подготовка		**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**	**-**	**9**		**99**
Инструкторская и судейская практика		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**48**	**49**	**46**		**233**
Участие в спортивных соревнованиях		**12**	**12**	**14**	**14**	**13**	**14**	**16**	**14**	**-**	**-**	**-**	**-**		**109**
Итого часов:		**56**	**56**	**58**	**58**	**57**	**58**	**60**	**58**	**44**	**60**	**69**	**84**	**-**	**718**
Всего часов, минут		**57**	**57**	**59**	**59**	**57ч.30м.**	**58ч.30м.**	**61**	**59**	**45**	**61**	**69ч.30м.**	**84ч.30м.**	**-**	**728**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
групп учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) ГТЭ (СС) свыше двух лет обучения

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90												90	
2	История возникновения олимпийского движения		90											90	
3	Режим дня и питание обучающихся			90										90	
4	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.				90									90	
5	Основы методики тренировки					60								60	
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося						60							60	
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в хоккее							90						90	

8	Психологическая подготовка								90					90	
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в хоккее									90				90	
10	Правила вида спорта (хоккей)										90			90	
11	Техника безопасности при занятиях хоккеем											60		60	
12	Здоровый образ жизни.												60	60	
Итого минут/часов:		90	90	90	90	60	60	90	90	90	90	60	60	960	16
Общая физическая подготовка (ОФП)		7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	11	12	-	94
Специальная физическая подготовка (СФП)		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12	-	103
Техническая подготовка		11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	13	-	112
Тактическая подготовка		13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	16	20	-	153
Инструкторская и судейская практика		3	3	3	3	3	3	3	3	3			1	-	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		15	15	15	15	15	15	15	30	30	60	40	25	-	290
Участие в спортивных соревнованиях		20	20	20	20	20	20	20	-	-	-	-	-	-	140
Итого часов:		77	77	77	77	77	77	77	72	72	76	78	83	-	920
Всего часов, минут		78ч.30м.	78ч.30м.	78ч.30м.	78ч.30м.	78	78	78ч.30м.	73ч.30м.	73ч.30м.	77ч.30м.	79	84	-	936

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут/ Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120												120	
2	Социальные функции спорта		120											120	
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			120										120	
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс				120									120	
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта									120				120	
6	Восстановительные средства и мероприятия							В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*	В рамках ВМ*		
Итого минут/часов:		120	120	120	120	-	-			120				600	10

Общая физическая подготовка (ОФП)	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**5**	**4**	**5**	**5**	**-**	**67**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**24**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**17**	**16**	**16**	**20**	**-**	**233**
Техническая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**3**	**4**	**4**	**8**	**-**	**83**
Тактическая подготовка	**37**	**37**	**37**	**37**	**37**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**37**	**37**	**-**	**439**
Инструкторская и судейская практика	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**50**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**60**	**80**	**80**	**80**	**71**	**-**	**516**
Участие в спортивных соревнованиях	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**38**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**266**
Итого часов:	**139**	**135**	**135**	**135**	**135**	**139**	**134**	**136**	**141**	**141**	**142**	**142**	**-**	**1654**
Всего часов, минут	**141**	**137**	**137**	**137**	**135**	**139**	**134**	**136**	**143**	**141**	**142**	**142**	**-**	**1664**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ГЭССМ)

	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Минут / Часов	Часов
Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке (указывается поминутно по месяцам с последующим переводом в часы)															
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200												200	
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		100											100	
3	Физиологические основы спортивной тренировки		100											100	
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			200										200	
5	Психологическая подготовка				200									200	
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс					200								200	
7	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта						80	60	60					200	
8	Восстановительные средства и мероприятия							В рамках ВМ	В рамках ВМ	В рамках ВМ	В рамках ВМ				
Итого минут/часов:		200	200	200	200	200	80	60	60	-	-	-	-	1200	20

Общая физическая подготовка (ОФП)	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**8**	**9**	**9**	**8**	**10**	**12**	**11**	**-**	**112**
Специальная физическая подготовка (СФП)	**17**	**13**	**13**	**13**	**13**	**12**	**13**	**13**	**11**	**11**	**10**	**11**	**-**	**150**
Техническая подготовка	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**11**	**9**	**7**	**9**	**8**	**9**	**-**	**125**
Тактическая подготовка	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**15**	**20**	**15**	**20**	**20**	**-**	**230**
Инструкторская и судейская практика	**-**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**50**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**30**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**20**	**55**	**55**	**55**	**50**	**49**	**-**	**374**
Участие в спортивных соревнованиях	**16**	**30**	**30**	**30**	**25**	**25**	**31**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**187**
Итого часов:	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**102**	**104**	**101**	**101**	**100**	**100**	**100**	**-**	**1228**
Всего часов, минут	**107ч. 20м.**	**107ч. 20м.**	**107ч. 20м.**	**107ч. 20м.**	**107ч 20м.**	**103ч. 20м.**	**105**	**102**	**101**	**100**	**100**	**100**	**-**	**1248**

**Состав и содержание учебно-тренировочных занятий по месяцам в учебных планах на всех этапах спортивной подготовки может меняться в соответствии с необходимостью подготовки к различного уровня соревнований. Общее количество часов по видам подготовки за год должно соответствовать учебному плану.*

2.5 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	В течение года

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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,	В течение года

		организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

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

- ежегодная оценка уровня знаний, получение сертификатов.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения

работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку:

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

- Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

- сотрудничество при тестировании спортсменов;

- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;

- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. Антидопинговая викторина «Играй честно» 6. Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

	культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. . Проведение родительских собраний на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Прохождение дистанционного обучения с последующим тестированием по антидопинговому законодательству на сайте РУСАДА. 2.Ознакомление с утверждённым перечнем запрещённых для употребления в спорте субстанций 3. Проведение Мониторинга и анализа действующего антидопингового законодательства. 4. Проведение контроля знаний антидопинговых правил внутри учреждения: - проведение с лицами,	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, методист, заместитель директора

	проходящими спортивную подготовку опросов, анкетирования по антидопинговой тематике. 5. . Проведение собраний на темы по соблюдению антидопингового законодательства.		

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по хоккею. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для обучающегося элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочной план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие обучающихся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых областной Федерацией по хоккею.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по хоккею в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по хоккею. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на игровом ледовом поле. Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи главному судье , помощи в

работе секретариата и информаторской кабины. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка хоккеистов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по хоккею. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка обучающихся заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении технических элементов в хоккее, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (объяснение тактико-технического задания и др.),

Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств спортсменов. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку обучающегося необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по хоккею. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

План инструкторской и судейской практики
(по этапам спортивной подготовки)

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап	1. Проведение инструкторских и судейских теоретических занятий.	В течение года по	Тренеры-

спортивной специализации) свыше двух лет	2. Проведение семинаров по изменениям в правила игры в хоккей. 3. Проведение практических судейских занятий на льду. 4. Прохождение тестирования по судейству на сайте ФХР. 5. Выполнение базовой судейской категории. 6. Проведение судейства в детских фестивалях по хоккею и товарищеских играх в качестве помощника судьи.	назначению	преподаватели, инструкторы по спорту, представители региональной федерации хоккея, судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение инструкторских и судейских теоретических занятий. 2. Проведение семинаров по изменениям в правила игры в хоккей. 3. Проведение практических судейских занятий на льду. 4. Прохождение тестирования по судейству на сайте ФХР. 5. Выполнение судейской категории. 6. Судейство матчей официальных соревнований (по имеющейся категории)	В течение года по назначению	Тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, представители региональной федерации хоккея, судьи.

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические, применяемые на всех этапах подготовки.

Исходя из физических данных воспитанников групп – тренер-преподаватель составляет план по восстановительным мероприятиям.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления обучающихся в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на тренировках и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей тренировок;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание учебы с занятиями спортом;

- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа хоккеиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион хоккеиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°С, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее

успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.
6. Все назначенные препараты должны быть проверены через официальный список запрещённых субстанций для спортсменов.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

* изучить антидопинговые правила;

* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

* выполнить план индивидуальной подготовки;

* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

* 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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая индивидуальную работу), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

* выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2 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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 20 на метров	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 лёжа 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 6х9 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 метров	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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег 1000 метров	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
3. Уровень спортивной специализации				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 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 5х54 м (для	с	не более	

	защитников и нападающих)		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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки по видам подготовки

№п/п	***Наименование вида подготовки***	***Содержание***
1	**Общая физическая подготовка**	**Строевые упражнения.** Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах **Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса**. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

		Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе). **Упражнения, направленные на развитие физических качеств** **Упражнения для развития ловкости**. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. **Игры и эстафеты с элементами акробатики**. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. **Упражнения для развития быстроты**. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону

		холма, пот наклонной дорожке и т.п.). **Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.** Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде в гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций. **Упражнения для развития силы.** Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. **Игры на местности.** Эстафеты простые и

		комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.
2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для воспитания ловкости.** Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. **Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов само страховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. **Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.** Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении,

		в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафетыс элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. **Эстафеты на льду с предметами и без предметов**. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильномусигналу. Ускорения. **Эстафеты и игры с применением беговых упражнений**. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц. **Упражнения для развития силы.** Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических

		режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). **Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела** (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями,выполняемые в быстром темпе. **Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея**. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. **Упражнения для развития выносливости.** Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5. **Подвижные игры.** Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитациябега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах. **Велосипедный спорт:** езда на велосипеде по равнине и мало пресеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. **Плавание:** повторное проплывание отрезков 25-

30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

Примерный перечень подвижных игр и эстафет

Преимущественное проявление качеств	**Виды подвижных игр и эстафеты**
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание ил круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета слазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

В ходе тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных групп. Приводим комплекс упражнений, направленный на освоение приемов **расслабления:**

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловищавперед.
3. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться. Потряхивание кистей рук над головой.
5. И.П. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону – руки «уронить». Вернуться в исходное положение.

		6. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить. 7. Маховые движения ног в сторону. 8. Потряхивание ног попеременно. 9. Маховые (свободно-инерционные) движения ног вперед-назад. 10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться. 13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. 14. Висы.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	1. ***Для группы 1-го года обучения*** – соревнования не предусмотрены 2. ***Для групп 2 и 3 годов обучения*** предусмотрены контрольные соревнования (15 игр за период)
4	**Техническая подготовка**	***Освоение техники передвижения на коньках.*** Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмёрке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и падение на одно, два колена,

		различные кувырки с последующим быстрым вставанием. ***Освоение техники нападения.*** Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Развитие навыков держания клюшки одной, двумя руками. Ведение клюшки без отрыва от шайбы: перед собой, сбоку, по прямой, по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски. Освоение длинного броска с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Отработка удара броска с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. Освоение приема шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Отработка приема шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «наперемещение» и др. ***Освоение техники обороны.*** Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшкисоперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.
5	**Тактическая подготовка**	**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника,

		силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передача, отработка передачи подкидкой, длинной передаче удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и короткимзамахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Отработка передачи, отбор шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального пасса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приемашайбы соперником. Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
6	**Инструкторская и судейская практика**	На данном этапе отсутствует.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль : • изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической

		подготовленности; • овладения основами техники вида спорта «хоккей»; • получение общих знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки. •
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	• Характеристика психологической подготовки. • Общая психологическая подготовка. • Базовые волевые качества личности. • Системные волевые качества личности.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по видам подготовки

№п/п	***Наименование вида подготовки***	***Содержание***
1	**Общая физическая подготовка**	**Строевые упражнения.** Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах **Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса**. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами,

		палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **Упражнения для мышц шеи и туловища**. Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе). **Упражнения, направленные на развитие физических качеств** **Упражнения для развития ловкости**. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. **Игры и эстафеты с элементами акробатики**. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов,бег по пересеченной местности. **Упражнения для развития быстроты**. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной

		скоростью и частотой шагов, то жена время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, пот наклонной дорожке и т.п.). **Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.** Пробегание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде в гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций. **Упражнения для развития силы.** Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в

		длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. **Игры на местности.** Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.
2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для воспитания ловкости.** Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места, сходу, с прыжка, через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и голове; стойки на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. **Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Освоение элементов само страховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с

		брусьев, с перекладины, с бревна. **Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.** Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. **Эстафеты на льду с предметами и без предметов**. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов. Резкая смена бега направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу. Ускорения. **Эстафеты и игры с применением беговых упражнений**. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18-36 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

		Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег и многоскоки по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). **Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела** (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней, ядра на дальность. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты, простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями,выполняемые в быстром темпе. **Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея**. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, наограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д. **Упражнения для развития выносливости.** Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность

одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5.

Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Передвижение на лыжах.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по равнине и мало пресеченнойместности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с малой интенсивностью. Игры в воде.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры.

Примерный перечень подвижных игр и эстафет

Преимущественное проявление качеств	**Виды подвижных игр и эстафеты**
Быстрота	Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и другие.
Скоростно-силовые	Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и другие.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Выталкивание ил круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета слазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

В ходе тренировочных занятий юных хоккеистов их надо обучать расслаблению различных мышечных

		групп. Приводим комплекс упражнений, направленный на освоение приемов **расслабления:** 11. Встряхивание рук, руки расслаблены. 12. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловищавперед. 13. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены. 14.Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться. Потряхивание кистей рук над головой. 15. И.П. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону – руки «уронить». Вернуться в исходное положение. 16. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить. 17. Маховые движения ног в сторону. 18. Потряхивание ног попеременно. 19. Маховые (свободно-инерционные) движения ног вперед-назад. 20. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить на землю, расслабиться. 15. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. 16. Висы.
3	**Участие в спортивных соревновани-ях**	1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет обучения – два контрольных и одно основное соревнование (30 игр). 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет обучения – три контрольных и одно основное соревнование (36 игр).
4	**Техническая подготовка**	1. **На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года** **Техника бега на коньках**. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной веред, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на

		два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием, и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении. **Техника нападения.** Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Освоение техники броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Освоение остановок и приема шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощь клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Отработка технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру. **Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях:** ведение – передача, ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, прием – ведение – передача, прием – ведение – бросок, прием – ведение – бросок – добивание, прием – бросок, прием – бросок – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов,

		например, прием – ведение – передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка – ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием. **Техника обороны**. Силовые приемы. Отработка основных приемов силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Освоение приемов силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении. **2. На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года** **Техника бега на коньках.** Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег». **Техника нападения.** Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники ведения шайбы. Освоение различных способов обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой

		скорости в условиях ограниченной площадки и скученности игроков, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. **Изучение бросков** после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности. **Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке.** Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстролетящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. **Совершенствование силовой обводки.** Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

5	**Тактическая подготовка**	**1. На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года** **Тактика нападения**. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием. **Групповые взаимодействия**. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятачке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

		Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение. Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. **Групповые и командные взаимодействия**. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите. **2. На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года** **Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбыот партнера, для броска по воротам Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях. **Групповые и командные тактические действия.** Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход

		из зоны защиты. **Действия в средней зоне при контратаке**. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления. **Тактика обороны.** Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников. **Групповые и командные действия.** Игры защитников и нападающих в обороне причисленном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.
6	**Инструкторская и судейская практика**	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики, проведения занятий с целью получения воспитанниками звания - юного судьи по спорту.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование**	1. Плановые медицинские осмотры 1 раз в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом;

	и контроль	• повышение уровня физической подготовленности; • последовательное улучшение техники вида спорта «хоккей»; • получение знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1.Психологическая подготовка как воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. 2. Характер спортсмена, его психическое состояние. 3.Мотивирование спортивной тренировки. 4.Благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства по видам подготовки

№ п/п	***Наименование вида подготовки***	***Содержание***
1	**Общая физическая подготовка**	**1. Упражнения для мышц костно-связочного аппарата и подвижности в суставах.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой; из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. **2. Упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;

		переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. **3. Упражнения для ног**. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. **4.Упражнения для координации.** Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. **5.Акробатические упражнения**, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. **6. Упражнения на равновесие** (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.

		7.Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 30 до 200 метров. Повторное преодоление отрезков 30-60 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций. **8.Упражнения для развития силы.** Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). **9.Упражнения с отягощениями** за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. **10.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. ОРУ с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. **11.Упражнения для развития общей выносливости**. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы

		(дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Игры на воде.
2	**Специальная физическая подготовка**	**Упражнения для развития силы (взрывной).** По программе для 14-16 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4-5 кг.), метание легкоатлетического ядра. **Силовая тренировка** с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня. **Упражнения для развития быстроты**. С широким использованием метода сопряженного воздействия. **Упражнения на развитие выносливости**. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400,800 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 6-8 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии). **Упражнения для развития ловкости**. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. **Упражнения для развития гибкости**. С широким использованием отягощений малого веса.
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	Для группы ЭССМ - участие в трёх контрольных соревнованиях, одних основных соревнованиях (60 игр) Для групп ЭВСМ - участие в двух контрольных соревнованиях, двух основных соревнованиях (70 игр)
4	**Техническая подготовка**	**Приемы техники передвижения на коньках.** Повороты влево и вправо скрестными шагами**.** Бег короткими шагами**.** Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)**,** Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)**.** Бег спиной вперед скрестными шагами**.** Повороты в движении на 180° и 360°**.** Выпады, глубокие приседания на одной и двух

		ногах. Старты из различных положений с последующими рывками. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Падения на грудь, бок в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями. Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования. **Приемы техники владения клюшкой и шайбой.** Широкое ведение шайбы в движении перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Длинная обводка. Короткая обводка. Силовая обводка. Обводка с применением обманных действий – финтов. Финт с изменением скорости движения. Финт на бросок и передачу шайбы. Финт – ложная потеря шайбы. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Удар шайбы с длинным замахом. Удар шайбы с коротким замахом. Бросок – подкидка. Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Броски и удары в «одно касание», встречно и сбоку. Броски шайбы с неудобной стороны. Остановка шайбы крюком клюшки, рукояткой, коньком. Прием шайбы с одновременной ее подработкой для следующих действий. Отбор шайбы способом выбивания. Отбор шайбы способом подбивания клюшки соперника. Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника грудью. Остановка и толчок соперника задней частью бедра. Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту.
5	**Тактическая подготовка**	**Приемы индивидуальных тактических действий.** Скоростное маневрирование и выбор позиции. Дистанционная опека. Контактная опека. Отбор шайбы клюшкой. Отбор шайбы применением силовой борьбы. Ловля шайбы на себяс падением на одно и оба колена, а также падением на бок. **Приемы групповых тактических действий.** Страховка. Переключение Коллективный (парный) отбор шайбы. Взаимодействие с вратарем. Приемы командных тактических действий. Принципы

		командных оборонительных тактических действий. Малоактивная оборонительная система 1-2-2. Малоактивная оборонительная система 1-4. Малоактивная оборонительная система 1-3-1. Малоактивная оборонительная система 0-5. Активная оборонительная система 3-2. Активная оборонительная система 2-2-1. Прессинг. Принцип зонной обороны в зоне защиты. Принцип персональной обороны в зоне защиты. Принцип комбинированной обороны в зоне защиты. Тактические построения в обороне при численном меньшинстве. Тактические построения в обороне при численном большинстве. Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы. Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем. Групповые атакующие действия. Передачи шайбы: короткие, средние, длинные. Передачи шайбы по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовой борьбе, при имитации броски в ворота, в движении, с использованием борта. Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач. Тактическая комбинация – «скрещивание». Тактическая комбинация – «стенка». Тактическая комбинация – «оставление шайбы». Тактическая комбинация – «пропуск шайбы». Тактические действия при вбрасывании шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты. Командные атакующие тактические действия. Организация атаки и контратаки из зоны защиты. Выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход их зоны защиты через центрального нападающего. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной атаки». Скоростное прохождение зоны за счет продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в неравных составах. Большинство 5:4, 5:3, 4:3. Игра в неравных составах. Меньшинство 4:5, 3:5, 3:4.

6	**Инструкторская и судейская практика**	1.Судейская практика проводится при судействе официальных соревнований; 2.Инструкторская практика проводится в рамках учебно-тренировочных занятий в виде инструктора при организации и проведении занятия.
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	1. Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 1 раз в год, 2. Медико-биологические, восстановительные мероприятия – согласно пункта 2.8 настоящей программы. 3. Тестирование и контроль: • закрепление основ безопасного поведения при занятиях спортом; • повышение уровня физической подготовленности; • совершенствование техники вида спорта «хоккей»; • получение углубленных знания об антидопинговых правилах; • соблюдение антидопинговых правил; • ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.
8	**Теоретическая подготовка**	Согласно учебно-тематического плана по этапам подготовки
9	**Психологическая подготовка**	1. Характер спортсмена, его психическое состояние. 2.Благоприятные отношения в команде. 3.Передстартовая лихорадка, пути создания психического баланса. 4. Доверие в команде, межличностные отношения.

Подготовка вратаря

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

- Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на

всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

- Специальная физическая подготовка. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём,чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стрейчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

- Техническая подготовка. Одной из наиболее важных составляющих в подготовки вратаря на этапе спортивного совершенствования является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводит для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их не привычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов:

– уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот;
– помехи видимости вратарю;
– скрытность;

– быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач;

– все возможные добивания и подправления шайб игроками противоборствующей команды.

Кроме этого целесообразного практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различныхисходов положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

- Тактическая подготовка. Наиболее важным в тактической подготовке вратаряявляется умение анализировать и прогнозировать ход игры на этой основе мгновенно (автоматизировать) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следую придать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различнымисоотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп спортивного совершенствования и необходимости включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствования перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника передворотами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умениюруководить оборонительными действиями, делая указания партнёрам.

1. На этапе начальной подготовки

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводиться согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), в стойке. Совершенствование координации движения приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Освоение основной стойки. Принятие

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

Освоение передвижения в воротах в основной стойке. Освоение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Отработка выбивания шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Освоение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

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

2. На тренировочном этапе (спортивной специализации) 1-2-го года

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движения. Совершенствование специальной гибкости и выворотности суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствования координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа «маятника»), приставным и скрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах одновременным подбрасыванием теннисного мяча. Акробатика: полет-кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага.

Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушки и отбивание «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылом клюшки в сторону выпада. Освоение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Тактика игры вратаря и совершенствование индивидуальных тактических действий при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование

выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий и, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Отработка тактических действий при отскоке шайбы от вратаря.

Совершенствования выбора места при комбинационном действии противника. Уметь определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных подвижных играх.

3. На тренировочном этапе (спортивной специализации) 3-5-го года

Физическая подготовка. Совершенствование общей гибкости и выворотности суставов. Совершенствование координации движений приставными и скрестными шагами, прыжковой координации (типа «маятника»). Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование безопорной координации в упражнения на батуте.

Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях, быстроты реакции одиночных движений и частоты движений.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники катания на коньках, техники перемещения в основной стойке, по прямой и дугам, скольжением и приставным шагом, лицом спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и торможений с одного, двух и трех шагов. Совершенствование техники овладения шайбой при помощи ловушки и «блина». Совершенствование техники отбивания скользящих шайб клюшкой, правой и левой ногой, коньком и щитком; высоко летящей шайбы грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, опускания на колени, вставания в основную стойку после падений.

Совершенствование техники владения клюшкой. Освоение техники отбивания летящей шайбы предплечьем и плечом. Освоение техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Упражнения проводятсяпри моделировании затрудненных условий и наличия сбивающих факторов. Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Освоение обманных движений (финтов) и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при

ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и ее добиваниях. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Уметь перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок», из-за ворот и сбоку. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Развитие игрового передвижения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр.

4. **На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке. Бег спиной вперед, лицом, вперед не отрывая коньковото льда и с переступаниями.

Ловля шайбы. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках**.** Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением**.** Ловля шайбы ловушкой в шпагате**.** Ловля шайбы на блин**.** Ловля шайбы на грудь, стоя с падениемна колени.

Отбивание шайбы. Отбивание шайбы блином стоя на месте**.** Отбивание шайбы блином одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках**.** Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена**.** Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку**.** Отбивание шайбы щитками в шпагате**.** Отбивание шайбы щитками с падением на бок(вправо, влево).

Прижимание шайбы. Прижимание шайбы туловищем и ловушкой.

Владение клюшкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении**.** Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на оба колена**.** Остановка шайбы клюшкой у борта**.** Бросок шайбы на дальность и точность**.** Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, обеими руками**.** Передача шайбы подкидкой**.** Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, обеими руками.

Тактика игры вратаря. Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве: 2:1, 3:1, 3:2. Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника. Прижимание шайбы. Перехват и остановка шайбы. Выбрасывание шайбы. Взаимодействие с игроками при обороне. Взаимодействие с игроками при контратаке.

Теоретическая подготовка (общие темы)

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека . Понятие о физической культуре и спорте. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного ивсестороннего развития.

История возникновения и развитие хоккея. Возникновение хоккея в целом и в нашей стране. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по хоккею. Лучшие российские и зарубежные игроки, тренеры и команды. Участие российских хоккеистов в крупнейших международных соревнованиях.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом.

Общие понятия о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение спортивного режима для учебы и тренировки. Уход за телом, полостью рта, зубами. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде и обуви.

Закаливание организма.

Закаливание его значение и сущность, правила, виды. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма.

Здоровый образ жизни. Понятие о здоровом образе жизни и его составляющие.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес (влияние различных нагрузок, времен года на стабильность и изменения), динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться, переносимость нагрузки. Дневник самоконтроля. Понятие о травматизме. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причина травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при

травмах. Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение приемами хоккея - основа спортивно-технического мастерства хоккеистов. Характеристика основных приемов хоккея. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники и технической подготовленности. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Понятие тактики. Обучение тактическим действиям. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений. Видеопросмотры игр с обсуждением тактических решений и задач.

Режим дня и питания обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль режима работы и отдыха в жизни человека в целом и спортсмена в частности. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятия о составе продуктов (белки, жиры, углеводы), понятие о калорийности пищи. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки. Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма. Понятие о тренированности и спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп.

Средства подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные упражнения (тесты), нормативы по общей и специальной физической подготовке для хоккеистов разных возрастов, и квалификации.

Профилактика травматизма. Понятия перетренированность и недотренированность. Понятие травматизма. Синдром

«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Физиологические основы спортивной тренировки. Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся**.**

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Основы методики тренировки. Понятие о спортивной тренировке хоккеистов. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований (встреч, матчей, турниров). Участие в соревнованиях – важнейшее условие роста спортивного мастерства, контроля эффективности тренировочного процесса. Тренировка - основная форма проведения занятий. Схема тренировочного занятия в хоккее. Соотношения частей тренировки и средств решения задач каждой части тренировки. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи; средства и методы решения задач по периодам тренировки. Индивидуальная, групповая, командная и

самостоятельная тренировки.

Теоретические основы судейства. Правила игры, организация и проведение соревнований. Изучений правил игры, Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Роль и обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места для различных ситуаций игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства игроков. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Формы и особенности розыгрыша: круговая, смешанная с выбыванием. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований и информации. Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. 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. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. 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.

Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Места проведения занятий, инвентарь и оборудование, экипировка. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уходза льдом. Многофункциональный спортивный зал для проведения занятий по техникой и специальной физической подготовке. Оборудование спортивного зала. Классификация спортивного инвентаря и хоккейной экипировки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, спортивной форме (амуниции), оборудованию и инвентарю.

Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки прове-дения	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	≈ 10/15	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10/15	ноябрь	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.
	Здоровый образ жизни.	≈ 10/15	август	Понятие о здоровом образе жизни и его составляющие.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	≈ 10/15	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к

	при занятиях физической культурой и спортом			одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 10/15	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/15	апрель	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	≈ 10/15	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/15	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	≈ 10/15	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Психологическая подготовка. Моральный облик юного спортсмена.	≈ 10/15	июнь	Беседы на тему волнений перед товарищескими играми, поведения во время игр, правила поведения во время игр.
	Техника безопасности при	≈ 10/15	сентябрь	Понятие о технике безопасности. Техника

	занятиях хоккеем.			безопасности на льду и в зале.
	Места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/15	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/90	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	≈ 60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры, спортивной тренировки.	≈ 60/90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Основы методики	≈ 30/60	январь	Основные принципы

	тренировки.			спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 30/60	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/90	март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/90	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Здоровый образ жизни.	≈ 30/60	август	Понятие, составляющие. Влияние вредных привычек на здоровье человека
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/90	май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности	≈ 30/60	июль	Техника безопасности при занятиях хоккеем (на тренировках и на играх).
	Правила вида спорта	≈ 60/90	июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при

				участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Физиологические основы спортивной тренировки	≈ 100	октябрь	Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	**Всего на этапе**	**≈ 600**		

высшего спортивного мастерства	**высшего спортивного мастерства:**			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

				спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 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.

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

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

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

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

* В случае невыполнения обучающимися (спортсменами) требований по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включенных в состав молодёжной сборной Калининградской области – обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до достижения ими возраста 22 лет.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

- **обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (при наличии финансирования на приобретение инвентаря):

№ п/п	Наименование	Един. Измерен.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой (при наличии финансирования на приобретение спортивной экипировки)**:**

№ 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 (при наличии финансирования на приобретение спортивной экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование):

№ п/п	Наименование	Един. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-		1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования, выделяемых на данные цели);

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования, выделяемых на данные цели);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды в учреждении дополнительного образования обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:
- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

Важной частью ИОС является официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых дополнительных программах спортивной подготовки по культивируемым в учреждении видам спорта и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:
- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература,2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-
4. Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.-М.:Р.Валент, 2009.
5. Хоккей нового времени /В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
6. Montreal Canadiens - 100 лет /Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский,М.Вагриус, 2009.
7. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / ВсеволодКукушкин. 2010.
8. Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.:Человек, 2009.
9. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек,2013.
10. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4ступенях (комплект). М.: Человек,2012.
11. Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
12. Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
13. Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014. 14.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»(Приказ Минспорта РФ № 997 от 16.11.2022г.).
15. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейныхболельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012.
16. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. Интернет-ресурсы:
17. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru;
18. Министерство молодежной политики и спорта РеспубликиБашкортостана: https:// mmpsrb.ru/;
19. Федерация хоккея России сайт: http://fhr.ru;
20. Российское антидопинговое агентство: http: // www.rusada. ru;
21. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org;
22. Олимпийский комитет России: http: //www.roc.ru;
Международный олимпийский комитет: http: // www.olympic.org.