

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею «Арслан»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ
по хоккею «Арслан» А.А.Каюмов
Приказ от 29.05.2023 г. №32/2022-23



Рассмотрено и одобрено
на педагогическом Совете
Протокол от «29» мая 2023 г.
№2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ХОККЕЙ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №997 (зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 г. рег.№71578), Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Минспорта России от 19.12.2022 г. №1267, Национальной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (одобрена Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва и рекомендована в качестве типовой программы для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», 2019 г.)

Срок реализации программы 8 лет

г. Бугульма
2023 г.



Содержание.

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

1.2. Характеристика вида спорта хоккей, его отличительные особенности

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации

2.2. Объем Программы

2.3. Виды (формы) обучения

2.4. Планирование учебно-тренировочного процесса

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

2.6. Календарный план воспитательной работы

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

2.9. Планы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

3. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы:

3.1.1. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода на последующие годы и этапы подготовки

3.1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

3.1.3. Участие в спортивных соревнованиях, уровень спортивной квалификации

3.2. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

3.3. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

3.4. Промежуточная и итоговая аттестация

4. Рабочая программа по виду спорта

- 4.1. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической
- 4.2. Программный материал по Физической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки
- 4.3. Программный материал по Технической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки
- 4.4. Программный материал по Тактической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки
- 4.5. Учебно-тематический план по Теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
6. Условия реализации Программы
 - 6.1. Материально-технические условия
 - 6.2. Кадровые условия
 - 6.3. Информационно-методические условия
 - 6.4. Иные условия
7. Приложение 1 - Годовой учебно-тренировочный план в СШ
 - приложения 1.1 – 1.8 Распределение объемов программного материала по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапах по годам подготовки)
8. Приложение 2 - Календарный план воспитательной работы
9. Приложение 3 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
10. Приложение 4 - Планы инструкторской и судейской практики
11. Приложение 5 - Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
12. Приложение 6 - Контрольно-переводные испытания (тесты): описание, методика проведения, рекомендуемая последовательность проведения
 - приложения 6.1 – 6.2 Нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки, на учебно-тренировочный этап;
 - приложения 6.3 – 6.10 Нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки по окончании учебно-тренировочного года по этапам и годам спортивной подготовки)
13. Приложение 7 – Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

14. Приложение 8 – Программный материал по этапам и видам спортивной подготовки (виды упражнений, средства, методы тренировки)

приложение 8.1 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

приложение 8.2 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки

приложение 8.3 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года этапа начальной подготовки

приложение 8.4 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

приложение 8.5 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

приложение 8.6 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

приложение 8.7 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для четвертого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

приложение 8.8 Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для пятого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

15. Приложение 9 – Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических приемов по этапам и годам спортивной подготовки

приложение 9.1 Перечень осваиваемых навыков и технических приемов в первый год этапа начальной подготовки

приложение 9.2 Перечень осваиваемых навыков и технических приемов во второй год этапа начальной подготовки

приложение 9.3 Перечень осваиваемых навыков и технических приемов в третий год этапа начальной подготовки

приложение 9.4 Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических приемов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» разработана в соответствии с

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» (редакция от 04.12.2007 №329-ФЗ),

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2012 №273-ФЗ)

- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 30.04.2012 №127-ФЗ)

- Уставом МАУ ДО СШ по хоккею «Арслан»,

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 16.11.2022 г. №997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,

- приказа Минспорта России от 19.12.2022 г. №1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,

- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по хоккею.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы спортсменами) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов.

При разработке Программы учитывались следующие подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» и является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

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.

1.2. Характеристика вида спорта хоккей

Хоккей — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от



реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения Программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и хоккеем;
- формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации;
- воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости;
- формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды;
- обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях;
- предоставление качественных образовательных услуг, соответствующих требованиям федерального стандарта по виду спорта «хоккей».

Главенствующим принципом, определяющим структуру и содержание компонентов системы многолетней спортивной подготовки, является направленность к высшим достижениям.

В числе базовых принципов, на основе которых осуществляется спортивная подготовка, находится принцип единства общей и специальной подготовки. Он отражает связь и взаимообусловленность различных по уровню специализации средств и методов подготовки. В процессе выстраивания системы многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в хоккее. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация – один из важнейших принципов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки. Он заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в хоккее, а также возрастным особенностям и уровню подготовленности хоккеиста. Планомерная реализация этого принципа в процессе

многолетней спортивной подготовки позволяет обеспечить достижение высоких спортивных результатов.

Цикличность процесса подготовки – принцип, предполагающий систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса. Циклический характер процесса подготовки сочетается с волнообразной динамикой нагрузок, которая реализуется в циклах подготовки, позволяя избежать противоречий между нагрузками различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе Программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки и направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется Спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий Республики Татарстан и муниципальных образований;
- педагогический процесс, основанный на реализации дополнительной образовательной программы в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программы, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

- **этап начальной подготовки** имеет два периода – до года и свыше одного года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку мальчиков и девочек, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки. Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** имеет два периода – до двух лет (начальная специализация) и свыше двух лет (углубленная специализация). На этом этапе группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа претендентов, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В системе многолетней подготовки по Программе предусмотрено приобретение спортсменами знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- **теория и методика физической культуры и спорта** – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях хоккеем; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

- **общая физическая подготовка** – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня



работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- **специальная физическая подготовка** – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

- **хоккей (техническая и тактическая подготовка)** – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предусматривает в процессе ее реализации следующее соотношение объемов освоения по вышеуказанным предметным областям по отношению к общему объему плана в соответствии с этапом и годом подготовки (таблица 1).

Таблица 1.

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

Учебно-тренировочный процесс является круглогодичным, рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими спортсменами;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

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

2.1. Сроки реализации Программы:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в МАУ ДО СШ по хоккей «Арслан» реализуется **на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в СШ не предусмотрены.

При определении **продолжительности этапов спортивной подготовки** учитываются:

оптимальный возраст для достижения запланированных спортивных результатов;

сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и **возрастные границы** лиц, проходящих спортивную подготовку, **количество лиц**, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах по этапам и годам спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость учебно-тренировочных групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11	12

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.2. Объём Программы:

Требования к объёму учебно-тренировочного процесса по этапам и годам

спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	9	12 - 15	18 - 20
Общее количество часов в год	312	468	624 - 780	936 - 1040

2.3. Виды (формы) обучения:

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия:

по количественному составу – групповые и индивидуальные, учебные группы формируются по году и этапу подготовки, по возрасту спортсменов (с разницей не более 1 года),

по гендерному признаку (допускается участие девочек в смешанных группах), по спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий);

по направленности – общефизические, «ледовые» (специально-физические, технические, тактические), теоретические, восстановительные занятия, игровые (учебные, тренировочные игры);

- учебно-тренировочные мероприятия:

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации (Республики Татарстан) – только для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 14 дней;

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке – только для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 14 дней;

учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период – для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 21 дня и не более двух УТМ в год;

- спортивные соревнования:

при организации участия спортсменов в спортивных соревнованиях обязательно соблюдение следующих требований

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) о проведении официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта

«хоккей»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях организуется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Объём соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки приведен в таблице 4.

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше 2-х лет
Юноши				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Всего игр	-	15	30	36
Девушки				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Всего игр	-	7	24	26

2.4. Планирование учебно-тренировочного процесса:

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом (п.2.5 Программы).

При планировании учебно-тренировочной работы с группой спортсменов тренер-преподаватель использует:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года, или на конкретный этап спортивной подготовки), позволяющее определить содержание программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование работы по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) предполагает определение сроков спортивных мероприятий, инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных мероприятий;

- еженедельное планирование (составление недельного микроцикла) исходя из целей и задач определяются конкретные предметные области, степень нагрузок;

- план конкретного учебно-тренировочного занятия.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки (например, тренер-преподаватель по общей физической подготовке), при условии их одновременной работы со спортсменами. При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации Программы, учитывается:

работа одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста, с группой в течение всего учебно-тренировочного года (спортивного сезона);

одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом Спортивной школы одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта «хоккей» либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;

бригадный метод работы, то есть работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним тренером-преподавателем и (или) другим специалистом, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам) с контингентом спортсменов, закрепленным распорядительным актом организации персонально за каждым специалистом, с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план:

Спортивная подготовка хоккеистов включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше 2-х лет
1. Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2. Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
4. Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

Построение годовичного цикла является одним из важных компонентов Программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам - Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1).

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

Этап начальной подготовки до года (приложение 1.1). В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всем месяцам. В течение всего года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачами этого этапа являются: набор максимально большего количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

Определение структуры и содержания годовичного цикла на этапе начальной подготовки

свыше года (приложения 1.2 – 1.3) предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Для этого периода характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно

На тренировочном этапе в период начальной специализации (до двух лет) (приложения 1.4 – 1.5) начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся, пройдя 3-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

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

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

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

На соревновательном этапе (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

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

На 3-ем году учебно-тренировочного этапа начинается период углубленной специализации (приложения 1.6 – 1.8): учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

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

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

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

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной, физкультурно-спортивной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач каждого этапа спортивной подготовки.

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

В качестве средств воспитания используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяется формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося, которое включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность, волевые качества личности. Средствами самовоспитания являются все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, внешней самомобилизацией и внутренними ограничениями. В процессе многолетней работы в экстремальных условиях спортивных соревнований формируется спортивный характер обучающегося.

В спортивной подготовке важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом, ведение дневника самонаблюдения.

Воспитательная деятельность Спортивной школы направлена на:

- обеспечение детей качественным дополнительным образованием физкультурно-спортивной направленности;
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля;
- формирование личностно-нравственных, моральных и волевых качеств.

Основные направления воспитательной работы:

- профориентационная деятельность, включающая судейскую и инструкторскую практику – участие в спортивных соревнованиях в качестве юного судьи по спорту, помощника спортивного судьи, волонтера при проведении турниров по хоккею; организация и помощь в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- здоровьесбережение, формирование основ здорового образа жизни обучающегося и членов его семьи;

- патриотическое и духовно-нравственное воспитание;
- творческое развитие;
- профилактическая работа по предупреждению правонарушений, правовое воспитание
- работа с родителями и связь с общественностью.

План воспитательной работы составляется ежегодно (приложение 2)

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Деятельность, направленная на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

В теоретическую часть включена базовая информация о Всемирной антидопинговой программе. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся

- с понятиями «допинг», «антидопинговые правила», «нарушение антидопинговых правил», критериями определения нарушения антидопинговых правил;
- с общей антидопинговой стратегией в мире и стране, Всемирным антидопинговым Кодексом, системой работы Всемирного антидопингового агентства (WADA), Российского антидопингового агентства (РУСАДА), понятием «допинг-проба», принципами ответственности на нарушение антидопинговых правил;
- с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки;
- с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей»;
- с последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов;
- формами и мерами ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, занятий, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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, размещается на информационном стенде Спортивной школы, в разделе «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА

«РУСАДА». Спортсменам и родителям предоставляется раздаточный материал по антидопинговой тематике в форме буклетов, брошюр, листовок.

План антидопинговых мероприятий составляется ежегодно и включает в себя мероприятия для каждого этапа спортивной подготовки (приложение 3).

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она организуется с обучающимися учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), начиная с 3-его года спортивной подготовки. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в Спортивной школе и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знать терминологии, принятой в хоккее;
- подавать команды на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения категории «юный судья по спорту» необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
- уметь вести судейскую документацию.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- выполнять обязанности спортивного судьи учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
- выполнять обязанности спортивного судьи официальных игр в составе судейской группы.
- выполнять обязанности спортивного судьи официальных игр в качестве помощника и главного судьи.

Инструкторская и судейская практика организуется в форме теоретических и практических занятий.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения, принятые в хоккее
2. Правила вида спорта Хоккей
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта хоккей
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
5. Основные средства спортивной тренировки
6. Содержание и виды физической подготовки
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности
8. Структура годичного цикла спортивной подготовки
9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности
10. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий
11. Правила проведения подвижных спортивных игр
12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
13. Виды и причины спортивного травматизма
14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок
15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской спортивной классификацией

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований.
3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта хоккей.
4. Фиксация технических действий участников соревнований.
5. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей.

6. Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций.

7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта хоккей.

8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам

По завершении всех этапов спортивной подготовки присваивается категория «Юный судья»

Теоретический и практический материал для освоения приведен в Плане инструкторской и судейской практики (приложение 4).

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий:

Целью медицинских, медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею в Спортивной школе, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения ледовой арены и других спортивных сооружений, направленных на всеобъемлющую защиту спортсменов от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медицинских, медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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“» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

- Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка

организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Медицинское и медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных хоккеистов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий хоккеем. Организм юных спортсменов развивается в соответствии с теми же закономерностями, что наблюдаются и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в итоге систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность.

В практике работы с детьми принято деление на следующие возрастные группы: до 7 лет - дошкольная группа, от 7 до 11 лет - младшая группа, от 12 до 15 лет – средняя группа, от 16 до 18 лет - старшая группа. В связи с тем, что сроки возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом, спортивный врач должен учитывать как календарный (паспортный) возраст, так и биологический. Биологический возраст оценивают по комплексу показателей: физическому развитию (длине и массе тела и т.д.), срокам окостенения скелета (костному возрасту), типу соматического статуса, степени полового созревания и др. Определение типа соматического статуса включает оценку длины и массы тела, окружности грудной клетки и стадий развития признаков полового созревания. При этом следует учитывать, что нередко один и тот же календарный возраст объединяет разных в биологическом отношении детей.

К моменту поступления в Спортивную школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые базируются на фундаменте физиологических резервов функций.

Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка является формирование его личных взглядов на физическую тренировку и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках уроков физкультуры, физкультурных пауз и рекреации должна дополняться внешкольными формами занятий - ежедневной утренней зарядкой и 2-3 тренировочными занятиями в неделю.

При медицинском обеспечении физических тренировок следует учитывать некоторые особенности состояния функций и опорно-двигательного аппарата (ОДА). Позвоночный столб младших школьников отличается большой гибкостью и неустойчивостью позвоночных изгибов - грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к 7 годам, а поясничный - к 12. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвонковые диски и слаборазвитая мускулатура спины приводят к деформации позвоночника. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, наличие очагов хронической инфекции, снижающих общий тонус, могут вызвать развитие нарушений осанки, плоскостопие и т.п. Вот почему создание хорошего "мышечного корсета", полноценной проприоцептивной импульсации, правильно

информирующей центральную нервную систему о взаимоотношении отдельных частей тела ребенка в пространстве, является главной целью физической тренировки.

Абсолютными противопоказаниями к занятиям спортом являются:

- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- гипертоническая болезнь и некоторые вторичные формы гипертонии (нефрогенные);
- многие формы лор-патологии;
- туберкулез легких, костей, суставов;
- бронхиальная астма.

Медицинские и медико-биологические мероприятия позволяют делать комплексную диагностику организма ребенка:

- оценить его физическое развитие, степень соматической и биологической зрелости;
- определить уровень функционального состояния и функций организма спортсмена в состоянии мышечного покоя и в реакции на нагрузку (ЭКГ, PWC, центральная и периферическая гемодинамика, состояние нервно-мышечного аппарата, нервной системы и др.), что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровню функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях работы большой мощности;
- сделать оценку энергообеспечения выполняемой спортсменом работы для видов спорта с проявлением выносливости;
- оценить уровень совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности и позволяет определить тип обеспечения работоспособности спортсмена в его групповом (по отношению к данному виду спорта и данной команде) и индивидуальном выражениях, характерных для данного функционального состояния.

Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного поэтапного восстановления.

В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

Педагогические:

физические упражнения;
методика тренировки;
словесные методы (беседы и др.);
наглядные методы.

Медико-биологические средства:

фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
психотерапевтические методы;
питание;
физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
различные виды массажа и самомассаж;
сауна, русская парная баня;
кинезиотейпирование;
рефлексотерапия.

Дополнительные средства:

двигательный режим в повседневной жизни;
личная гигиена;
материально-техническая база;
сочетание тренировки и отдыха;
естественные факторы природы (закаливание и др.);
занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

3. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы:

3.1.1. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода на последующие годы и этапы подготовки

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия обучающихся предъявленным требованиям. В отношении обучающихся используются возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, реализующую дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;
- физические нагрузки в отношении обучающихся назначаются тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки хоккеистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

на этапе начальной подготовки – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – выполнение комплекса нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП);

Возраст поступающих и уже занимающихся определяется Федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Лица старше 17 лет могут быть допущены к дальнейшему прохождению спортивной подготовки по решению учредителя, который в таком случае устанавливает порядок финансирования расходов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

оперативное - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий

текущее - после одного тренировочного занятия или их серии;

перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

В основе такого подразделения контроля на виды лежит оценка динамики состояний спортсмена во времени. Кроме того, целесообразно классифицировать контроль с позиции его направленности и содержания.

По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовленности выполняются обучающимися

- для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной: по достижении 8 лет на этап начальной подготовки, по достижении 11 лет на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – в апреле-мае (приложения 6.1, 6.2);

- для повторного контроля подготовленности спортсменов к началу нового тренировочного года – в сентябре.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовленности выполняются спортсменами по окончании каждого года спортивной подготовки в апреле – мае (приложения 6.3 – 6.7)

Тесты для контроля и оценки уровня подготовленности спортсменов (приложение б):

На этапе начальной подготовки:

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

- бег на 20 м (с).

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м).

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во).

Все тесты являются обязательными для выполнения.

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на коньках на льду хоккейной площадки) используются:

- бег на коньках 20 м (с).

- бег на коньках спиной вперед 20 м (с).
- бег на коньках челночный 6х9 м (с).
- бег на коньках слаломный без ведения шайбы (с).
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с).

На тренировочном этапе:

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда)

- бег на 30 м (с).
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) - для девушек.
- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) – для юношей.
- бег на 1000 м (мин, с).

Для оценки специальной физической подготовленности игроков (нападающий, защитник) (на коньках на льду) используются:

- бег на коньках 30 м (с).
- бег на коньках спиной вперед 30 м (с).
- бег на коньках челночный 6х9 м (с).
- бег на коньках слаломный без ведения шайбы (с).
- бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с).

Для оценки специальной физической подготовленности вратарей (на коньках на льду) используются:

- бег на коньках челночный в стойке вратаря (с).
- бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.

3.1.3. Участие в спортивных соревнованиях, уровень спортивной квалификации

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения:

- спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные

мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

- спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. Три фазы спортивной формы – приобретение, сохранение, утрата - в идеале соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

Периоды участия в спортивных мероприятиях

Виды спортивных мероприятий			месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Этап начальной подготовки	1-ый г.п. 8 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2-ой г.п. 9 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	3-ий г.п. 10 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-ый г.п. 11 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	2-ой г.п. 12 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	3-ий г.п. 13 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	4-ый г.п. 14 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	5-ый г.п. 15 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
	6-ой г.п. 16 лет	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
		СС	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+

	7-ой г.п.	ТМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
	17 лет	СС	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+

Проведение спортивных мероприятий и спортивных соревнований регламентируется Календарным планом спортивных соревнований, составляемом на календарный год ежегодно, исходя из установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» объема часов по разделу «Участие в спортивных соревнованиях» для каждого этапа и года спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки спортсменам необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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;

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.

3.3. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

По итогам освоения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсменам необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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 субъекта Российской Федерации, начиная с первого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.4. Промежуточная и итоговая аттестация

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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 в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью аттестации является объективная оценка результативности реализации Программы.

Задачи аттестации:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по основным разделам (предметным областям) учебно-тренировочного плана Программы в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения,
- контроль над освоением обучающимися Программы.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня освоения теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- результаты участия на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по итогам каждого года спортивной подготовки, итоговая аттестация — по итогам завершения освоения Программы в полном объеме.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в апреле – мае во всех группах в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), предусмотренных Программой.

4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с этапа спортивной специализации, в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях. На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста.

Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

- историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;

- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методику тренировки хоккеиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;
- восстановительные мероприятия.

Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки.

Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

4.2. Программный материал по Физической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки

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

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

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

Общеподготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в

плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно

меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с

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

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

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

- повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин
- челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин
- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин
- игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

4.3. Программный материал по Технической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

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

Приемы техники передвижения на коньках.

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

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет		
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт — ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+

26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет	
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+				
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+				
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+				
4	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+				
5	Передвижение вперед выпадами	+					
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы							
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+					
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+			

12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена				+	+	+	
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
Отбивание шайбы								
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки				+	+		
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате							
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	
29	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+			
Владение клюшкой и шайбой								
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	

31	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
32	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
34	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

4.4. Программный материал по Тактической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки

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

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

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

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

На тренировочном этапе в период до двух лет прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

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

является средством индивидуальной тактик.

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

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

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

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

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

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

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

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

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

	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет		
Приемы тактики обороны								
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно		+	+	+	+	+	+

	и два колена, а также с падением на бок							
<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
<i>Приемы командных тактических действий</i>								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
<i>Приемы тактики нападения</i>								
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>								
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+

4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратаря.

	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет	
<i>Выбор позиции вратаря</i>							
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+

4.5. Учебно-тематический план по Теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки

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

Темы теоретической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы

при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Тема 3. Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

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

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

Тема 5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания

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

Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика

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

В качестве профилактики рекомендуется:

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

Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

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

Тема 8. Управление подготовкой хоккеистов

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Тема 9. Основы техники и технической подготовки

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

Тема 10. Основы тактики и тактической подготовки

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

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Тема 11. Характеристики физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Тема 12. Соревнования по хоккею

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

Тема 13. Психологическая подготовка хоккеистов

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

Тема 14. Установка на игру и ее разбор

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

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

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

продолжительностью не более 30 минут.

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

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

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

В заключение тренер-преподаватель подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы на этапах спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий).

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

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия

Материально-техническая база СШ соответствует нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным объектам для осуществления спортивной подготовки, ведется постоянная работа по ее совершенствованию.

В Спортивной школе функционируют:

- учебный класс, где спортсмены имеют возможность изучать историю и теорию хоккея, просматривать учебные фильмы, анализировать хоккейные матчи – оборудован медиапроектором, экраном, музыкальным центром, в классе установлены 15 парт на 30 посадочных мест;

- спортивный зал, в котором имеется необходимый спортивный инвентарь для развития общих физических качеств – оснащен 6 шведскими стенками, 15 гимнастическими матами, 4 турниками, 2 канатами для лазания, имеются мячи для игровых видов спорта (3 футбольный, 3 баскетбольных, 3 волейбольных), разновесовые медицинболы (набивные мячи) в количестве 10 штук, 15 скакалок;

- тренажерный зал для осуществления силовой подготовки обучающихся старших возрастов – оснащен комплексным силовым тренажером, гимнастическим турником с брусьями, 2 штанги с набором разновесовых дисков, 2 стойки для штанг, 3 скамейки для гипертензии, 3 велотренажера;

- тренажерный зал для специальной физической подготовки, формирования и развития технических навыков хоккеиста – оборудован синтетическим покрытием «искусственный лед», 8 тренажерами для отработки навыков правильного катания на коньках, ведения шайбы клюшкой и бросков по воротам; предметами, имитирующими шайбу (деревянные мячи, шайбы с утяжелителями);

- лицензированный медицинский блок, состоящий из трех кабинетов: кабинета врача, процедурного и массажного кабинетов, соответствующих требованиям СанПиН для оказания медицинской помощи.

Для спортсменов подготовлено 9 раздевалок, оборудованных хоккейными лавками для развешивания формы.

Ежегодно проводятся работы по поддержанию в надлежащем состоянии санузлов и душевых.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по хоккею. **Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 6 - 9.**

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые спортсмену в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на заним. вратаря	-	-	2	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на заним. игрока	-	-	2	1

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с	пар	3

	лезвиями)		
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

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчет. ед.	Этапы спортивной подготовки			
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1

10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучаю щегося	1	2	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1



6.2. Кадровые условия

Требования к кадровому составу:

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 на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационные ресурсы

Третьяк В.А., Ротенберг Р.Б., Буре П.В., Браташ О.В., Шеруимов П.В., Сухачев Е.А., Урюпин Н.Н., Черкас С.М., Бохнер Д. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». М.: Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России, 2019

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Букатин АЛЮ., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. М.: ФиС, 1986.



Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: Фис, 1974.

Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990.

Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.

Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2002.

Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.

Тренировка юных хоккеистов. Москва. 2003 г.

Старшинов В.И. Хоккейная школа. Москва, «Физкультура и спорт» 2001г.

Колосков В.И. Подготовка хоккеистов. Москва, «Физкультура и спорт». 1998г.

Журнал «Российский Хоккей». Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (методические рекомендации), Москва, 1990

Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет на начальном этапе тренировки. Омск, 2001

Никонов Ю.В. Подготовка хоккеистов. Минск. «Асар», 2003

Тарасов А.В. Детям о хоккее. Москва, «Советская Россия», 1986

Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей. Из-во Лабиринт Пресс, 2004

Михалкин Г. Хоккей для мальчиков. Москва «Астрель», 2000

Савин В.Н., Медведев В.В. Психологическая подготовка хоккеистов. ГЦОЛИФК. 1986

Тарасов А.В. Тактика хоккея. М., ФиС, 1999

Исаев А. Это и есть хоккей. Москва, «Молодая гвардия», 1984

Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР. СПб, 2008

Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. СПб, 2011

Видеоматериалы игр, спортивных соревнований

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»



1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>

Мобильные приложения

1. "Тактическая панель: хоккея"
2. "HockeyCoachVision - PlayerM"
3. "HockeyCanadaNetwork"
4. "USA HockeyMobileCoach"
5. "HockeyCoachPro"
6. "HockeyTacticLite"
7. "HockeyWhiteBoard"
8. "HockeySkills"

6.4. Иные условия реализации Программы

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

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

Нагрузка при проведении календарных и контрольных игр планируется из расчета 2 часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка) на этапе начальной подготовки; для остальных спортсменов нагрузка на игры планируется из расчета 3 часов.

Комплектование групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и итогов промежуточной аттестации спортсменов. Формирование групп и их количественный состав определяется этапом (периодом) и годом обучения.

Годовой учебно-тренировочный план в СШ

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы (периоды) обучения						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	до двух лет		свыше двух лет		
			1-ый г.о.	2-ой г.о.	3-ий г.о.	4-ый г.о.	5-ый г.о.
Недельная нагрузка в академ. часах (45 мин)	6	9	12	15	18	18	20
Общее количество учебных недель, в т.ч.	52	52	52	52	52	52	52
Проведение учебно-тренировочного мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке (уч.нед.)			2	2	2	2	2
Проведение учебно-тренировочного мероприятия в каникулярный период (уч.нед.), в т.ч. осенние каникулы – 1 уч.нед. зимние каникулы – 1 уч.нед. весенние каникулы – 1 уч.нед. летние каникулы – 3 уч.нед.	6	6	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа (самоподготовка) в летний период	4	4	4	4	4	4	4
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	90	90	90	90	135	135	135
1. Общая физическая подготовка	66	78	69	92	84	84	104
2. Специальная физическая подготовка	13	19	69	90	103	103	104
3. Участие в спортивных соревнованиях	117	142	99	113	112	112	114
4. Техническая подготовка	41	70	99	132	169	169	198
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	28	99	113	140	140	156
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	38	38	42
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	131	189	238	290	290	322
Общее количество тренировочных часов	312	468	624	780	936	936	1040

Распределение объемов программного материала по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки в первый год (часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный	соревновательный								переходный		
			1-ый соревновательный				2-ой соревновательный						
			07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	6												
Общая физическая подготовка (ОФП)	66	13	8	5	5	4	7	5	4	5	5	5	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	1	-
Техническая подготовка (ТП)	117	-	9	15	12	11	13	12	10	12	11	12	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	41	-	-	4	5	5	5	5	5	5	4	3	-
тактическая	23			2	3	3	3	3	3	3	2	1	
теоретическая	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
психологическая	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	75	8	9	6	3	3	3	7	3	3	6	7	17
медицинские, медико-биологические	12	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
восстановительные мероприятия	50	8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	13
тестирование и контроль	13	-	3	3							3	4	
Итого	312	21	26	31	26	24	29	31	24	27	28	28	17



Распределение объемов программного материала по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки в второй год (часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный	соревновательный								переходный		
			1-ый соревновательный				2-ой соревновательный						
			07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	9												
Общая физическая подготовка (ОФП)	78	24	7	7	5	3	7	5	3	7	6	4	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	-	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	-
Техническая подготовка (ТП)	142	-	21	20	14	11	13	11	9	13	12	18	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	70		4	8	8	8	8	8	8	8	7	3	-
тактическая	37			4	4	5	5	5	5	5	4		
теоретическая	14		2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	
психологическая	19		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	28	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	131	20	9	9	6	6	6	10	6	6	8	9	36
медицинские, медико-биологические	12	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
восстановительные мероприятия	106	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	32
тестирование и контроль	13	-	3	3							3	4	
Итого	468	44	42	45	38	34	40	40	33	41	40	35	36



Распределение объемов программного материала по видам подготовки по месячным мезоциклам на этапе начальной подготовки в третий год (часов)

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный	соревновательный								переходный		
			1-ый соревновательный				2-ой соревновательный						
			07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	9												
Общая физическая подготовка (ОФП)	78	24	7	7	5	3	7	5	3	7	6	4	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	-	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	-
Техническая подготовка (ТП)	142	-	21	20	14	11	13	11	9	13	12	18	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	70		4	8	8	8	8	8	8	8	7	3	-
тактическая	37			4	4	5	5	5	5	5	4		
теоретическая	14		2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	
психологическая	19		2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	28	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	131	20	9	9	6	6	6	10	6	6	8	9	36
медицинские, медико-биологические	12	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
восстановительные мероприятия	106	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	32
тестирование и контроль	13	-	3	3							3	4	
Итого	468	44	42	45	38	34	40	40	33	41	40	35	36

**Распределение объемов программного материала по видам подготовки по
месячным мезоциклам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) в первый год (часов)**

Виды подготовки	Кол- во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подгото вительн ый		соревновательный								переход ный	
				1-ый соревновательный				2-ой соревновательный					
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	12												
Общая физическая подготовка (ОФП)	69	22	10	6	4	4	3	2	5	5	4	4	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	69	4	6	8	7	6	7	7	7	7	6	4	-
Техническая подготовка (ТП)	99	14	19	9	8	3	9	8	0	5	5	19	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	99	4	10	10	9	10	11	9	10	10	10	6	-
тактическая	69	-	4	4	3	4	5	3	4	4	4	2	-
теоретическая	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
психологическая	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	99	-	-	10	12	14	12	12	14	15	10	-	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	189	28	20	8	8	10	10	11	10	8	8	16	52
медицинские, медико-биологические	21	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7
восстановительные мероприятия	152	28	9	4	8	10	10	4	10	8	4	12	45
тестирование и контроль	16	-	4	4							4	4	
Итого	624	72	65	51	48	47	52	49	46	50	43	49	52

**Распределение объемов программного материала по видам подготовки по
месячным мезоциклам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) во второй год (часов)**

Виды подготовки	Кол- во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работе											
		подгото вительн ый		соревновательный								переход ный	
				1-ый соревновательный				2-ой соревновательный					
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	14												
Общая физическая подготовка (ОФП)	92	22	11	9	6	6	5	5	8	8	6	6	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	90	5	9	10	9	7	9	9	9	9	9	5	-
Техническая подготовка (ТП)	113	16	24	10	9	5	10	8	-	5	5	21	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	132	7	14	13	13	14	14	13	14	14	12	4	-
тактическая	72	3	8	7	7	8	8	7	8	8	8	-	-
теоретическая	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
психологическая	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	113	-	-	11	13	14	13	13	14	15	15	5	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	240	31	24	12	11	14	14	18	15	11	12	16	62
медицинские, медико-биологические	21	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7
восстановительные мероприятия	199	31	12	7	11	14	14	11	15	11	7	11	55
тестирование и контроль	20	-	5	5							5	5	
Итого	780	81	82	65	61	60	65	66	60	62	59	57	62

**Распределение объемов программного материала по видам подготовки по
месячным мезоциклам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) в третий год (часов)**

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
				1-ый соревновательный				2-ой соревновательный					
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	18												
Общая физическая подготовка (ОФП)	84	24	6	7	7	6	6	5	6	6	7	4	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	103	6	12	12	10	6	12	10	8	10	10	7	-
Техническая подготовка (ТП)	112	18	13	12	7	1	12	11	1	10	5	22	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	169	8	17	16	16	17	18	16	17	18	17	9	-
тактическая	85	-	8	9	9	10	11	9	10	11	8	-	-
теоретическая	47	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	-
психологическая	37	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	140	-	-	14	18	18	14	14	18	18	18	8	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	38	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	290	40	29	13	10	18	14	14	18	14	10	22	88
медицинские, медико-биологические	21	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7
восстановительные мероприятия	245	40	16	7	10	18	14	7	18	14	4	16	81
тестирование и контроль	24	-	6	6							6	6	
Итого	936	96	81	78	72	70	80	74	72	80	71	74	88

**Распределение объемов программного материала по видам подготовки по
месячным мезоциклам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) в четвертый год (часов)**

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
				1-ый соревновательный				2-ой соревновательный					
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	18												
Общая физическая подготовка (ОФП)	84	24	6	7	7	6	6	5	6	6	7	4	-
Специальная физическая подготовка (СФП)	103	6	12	12	10	6	12	10	8	10	10	7	-
Техническая подготовка (ТП)	112	18	13	12	7	1	12	11	1	10	5	22	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	169	8	17	16	16	17	18	16	17	18	17	9	-
тактическая	85	-	8	9	9	10	11	9	10	11	8	-	-
теоретическая	47	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	-
психологическая	37	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	-
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	140	-	-	14	18	18	14	14	18	18	18	8	-
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	38	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	290	40	29	13	10	18	14	14	18	14	10	22	88
медицинские, медико-биологические	21	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7
восстановительные мероприятия	245	40	16	7	10	18	14	7	18	14	4	16	81
тестирование и контроль	24	-	6	6							6	6	
Итого	936	96	81	78	72	70	80	74	72	80	71	74	88

**Распределение объемов программного материала по видам подготовки по
месячным мезоциклам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) в пятый год (часов)**

Виды подготовки	Кол-во часов	Периоды и этапы учебно-тренировочной работы											
		подготовительный		соревновательный								переходный	
				1-ый соревновательный				2-ой соревновательный					
		07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Тренировочные недели	52												
Количество тренировочных часов в неделю	20												
Общая физическая подготовка (ОФП)	104	24	8	9	9	8	8	7	8	8	9	6	
Специальная физическая подготовка (СФП)	104	7	12	11	9	7	11	9	9	11	11	7	
Техническая подготовка (ТП)	114	17	13	11	7	2	13	11	2	11	6	21	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП), в том числе	198	10	20	19	20	20	20	19	20	20	20	10	
тактическая	98	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10		
теоретическая	50		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
психологическая	50		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	156			16	19	19	16	16	19	19	19	13	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	42		4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК), в том числе	322	41	31	16	15	23	17	17	21	17	16	25	83
медицинские, медико-биологические	14	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-
восстановительные мероприятия	282	41	17	11	15	23	17	10	21	17	9	18	83
тестирование и контроль	28	-	7	7							7	7	
Итого	1040	99	88	86	83	83	90	83	83	90	86	86	83

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 хоккея и терминологии, принятой в хоккее; - 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 тренерской педагогической работе;	В течение года
1.3.		Встречи, мастер-классы, посещение матчей и других спортивных соревнований	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: - участие в городских спортивных мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни, популяризацию спорта, физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; «Уголок здоровья» - оформление стенда по здоровьесбережению на заданную тематику в соответствии с планом	В течение года

		Лекторий по здоровьесбережению на заданную тематику в соответствии с планом	
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
2.3	Техника безопасности	Проведение инструктажей по технике безопасности (Техника безопасности во время тренировочных занятий, спортивных мероприятий, правила поведения в автобусе при организованном выезде команды на соревнования, правила пожарной безопасности)	В течение года по плану инструктажей обучающихся
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	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

		- конкурсах, выставках творческих работ (рисунков, плакатов, сочинений и т.п.), направленных на воспитание патриотизма	
3.3.		Коллективные посещения музеев, совместный просмотр кинофильмов	
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
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения		
5.1	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; обучающихся, находящихся на профилактическом учете в КДН и ПДН Проведение профилактических бесед о негативных последствиях правонарушений, употребления алкоголя, психоактивных веществ, курения Индивидуальная работа с обучающимися	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<u>Аудиторные занятия по тематическому плану:</u> 1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Допинг и зависимое поведение 5. Организация антидопинговой работы <u>Конкурс рисунков, плакатов «Допингу – стоп!»</u>	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<u>Аудиторные занятия по тематическому плану:</u> 1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные вещества 5. Запрещенные методы 6. Последствия допинга для здоровья 7. Допинг и спортивная медицина 8. Психологические и имиджевые последствия допинга 9. Допинг и зависимое поведение 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 11. Организация антидопинговой работы 12. Процедура допинг-контроля 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил 14. Профилактика допинга 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности <u>Конкурс памяток, видеороликов «Допингу – стоп!»</u>	В течение года

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам) для организации групповых дискуссий. Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия обучающихся в этом курсе.

Содержание занятий

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента



регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное

следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Планы инструкторской и судейской практики

Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-его года подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Термины и определения, принятые в хоккее	2 часа	август
2	Правила вида спорта Хоккей	2 часа	
3	Правила вида спорта Хоккей	2 часа	сентябрь
4	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта Хоккей	2 часа	
5	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	4 часа	октябрь
6	Основные средства спортивной тренировки	2 часа	ноябрь
7	Содержание и виды физической подготовки	2 часа	
8	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки	2 часа	декабрь
9	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	2 часа	
10	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований	2 часа	январь
11	Фиксация технических действий участников соревнований	4 часа	февраль
12	Контроль выполнения правил вида спорта хоккей	4 часа	март
13	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4 часа	апрель
14	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4 часа	май
	итого	38 часов	

Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4-ого года подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Правила вида спорта Хоккей	1 час	август
2	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта Хоккей	1 час	
3	Основные средства спортивной тренировки	2 часа	сентябрь
4	Содержание и виды физической подготовки	2 часа	
5	Основные средства спортивной тренировки	2 часа	октябрь
6	Содержание и виды физической подготовки	2 часа	
7	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом	4 часа	ноябрь
8	Структура годового цикла спортивной подготовки	4 часа	декабрь
9	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	4 часа	январь
10	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	4 часа	февраль
11	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	4 часа	март
12	Правила проведения подвижных спортивных игр	3 часа	апрель
13	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	3 часа	май
	итого	38 часов	

Для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-ого года подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	5 часов	август
2	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий	5 часов	сентябрь
3	Правила проведения подвижных спортивных игр	5 часов	октябрь
4	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	5 часов	ноябрь
5	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	5 часов	декабрь
6	Виды и причины спортивного травматизма	5 часов	январь
7	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	5 часов	февраль
8	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	2,5 часа	март
9	Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	2,5 часа	
10	Правила вида спорта Хоккей	2,5 часа	апрель
11	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта Хоккей	2,5 часа	
12	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	5 часов	май
	Итого	42 часа	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

5.1. План медицинских осмотров

№ п/п	Вид медицинского осмотра	Этап, год подготовки	Дата проведения	Ответственные за проведение
1	Первичное медицинское обследование	этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), все годы подготовки	август	медперсонал, тренеры-преподаватели
2	Предсоревновательное медицинское обследование	этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), все годы подготовки	по мере необходимости не позднее, чем за 3 (три) дня до начала соревнований	медперсонал, тренеры-преподаватели
3	Текущее медицинское обследование	этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), все годы подготовки	декабрь	медперсонал, тренеры-преподаватели

5.2. План восстановительных средств и мероприятий

Этап, год подготовки	Вид периода, микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП, 1-ый г.п.	игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
НП, 2-ой г.п.	общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП, 3-ий г.п.	общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ (СС), 1-ый г.п.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ (СС), 2-ой г.п.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ (СС), 3-ий г.п.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн

УТ (СС), 4- ый г.п.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
УТ (СС), 5- ый г.п.	общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн

Контрольно-переводные испытания (тесты): описание, методика проведения, рекомендуемая последовательность проведения

Нормативы для зачисления, перевода в группы на этапе начальной подготовки

Тест 1

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

Тест 2

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

Тест 3

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

Тест 4

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

Тест 5

Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком (см. рис. 1)

Тест 6

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

Тест 7

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (см. рисунок 2).

Тест 8

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (см. рисунок 2).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3.

- тесты на льду: 4, 6, 7, 8, 5.

Нормативы для зачисления / перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тест 1

Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два

испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2

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

Тест 3

И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4

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

Тест 5

Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии

старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком (см. рисунок 1)

Тест 8

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

Тест 9

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая (см. рисунок 2).

Тест 10

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы (см. рисунок 3).

Тест 11

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной

выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (см. рисунок 3).

Тест 12

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишем спиной вперед касанием ворот любой частью тела (см. рисунок 4).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- тесты вне льда: 2, 1, 3 (муж.), 4 (жен.), 5.
- тесты на льду: полевые игроки - 6, 8, 9, 10, 7; вратари - 12, 11.

Рисунок 1 — Бег на коньках челночный 6x9 м

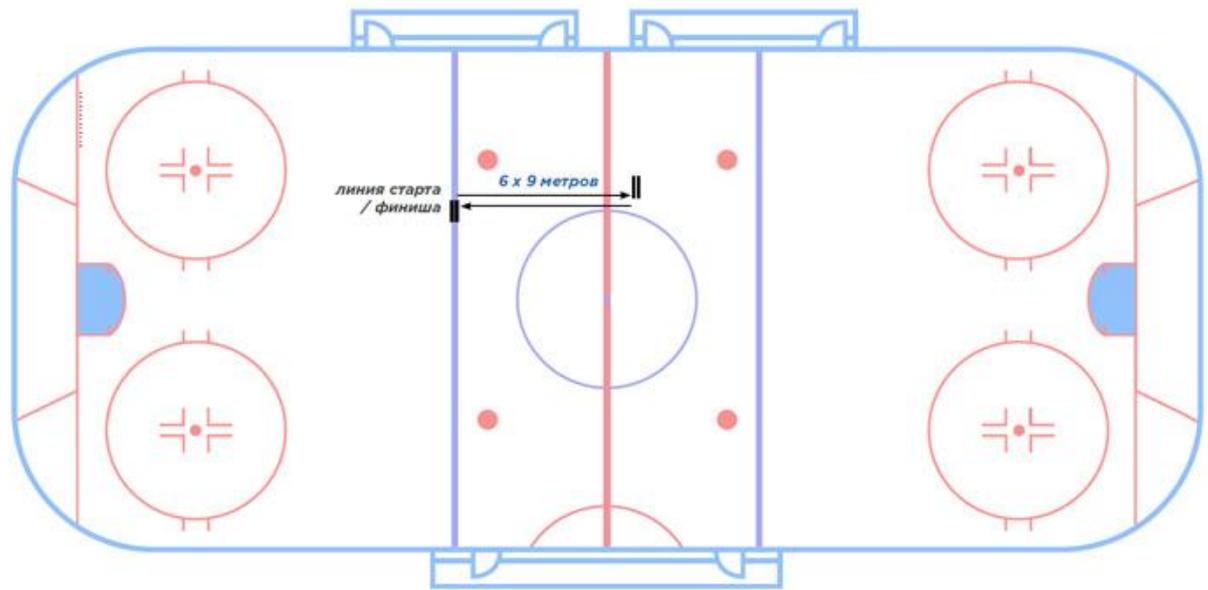


Рисунок 2 — Бег на коньках слаломный без шайбы/с шайбой

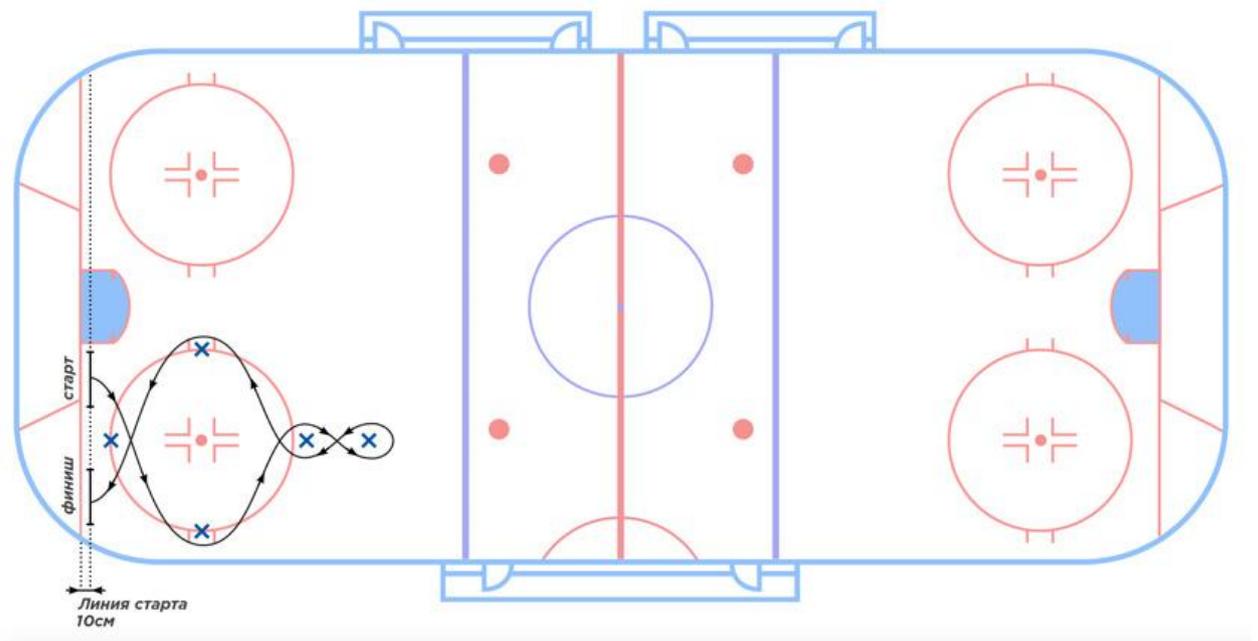


Рисунок 3 — Бег на коньках челночный в стойке вратаря

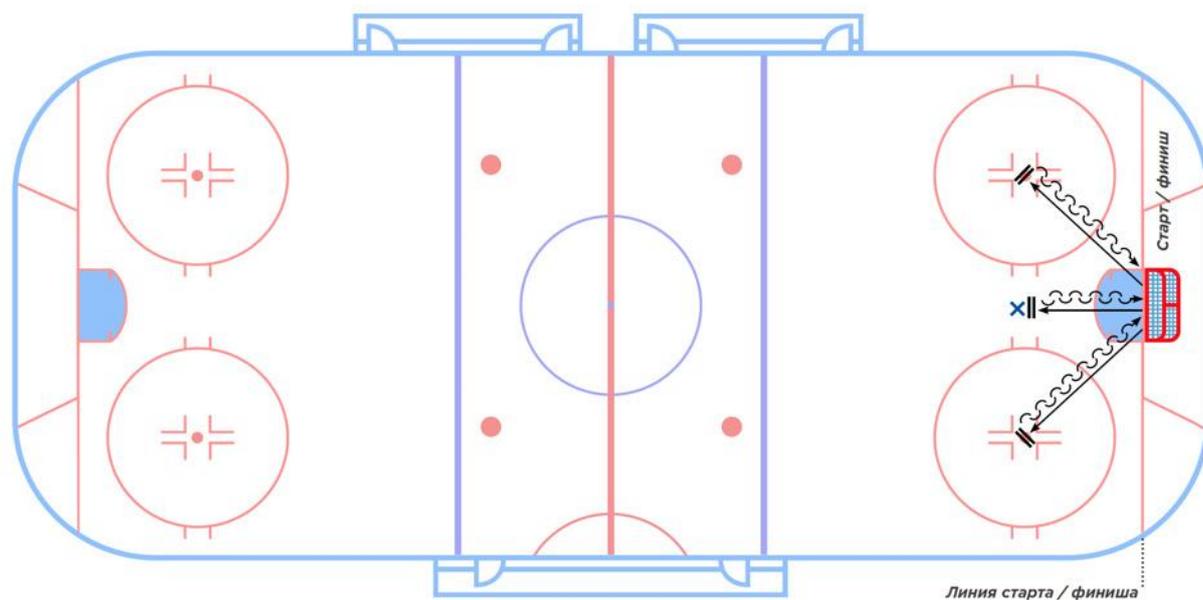
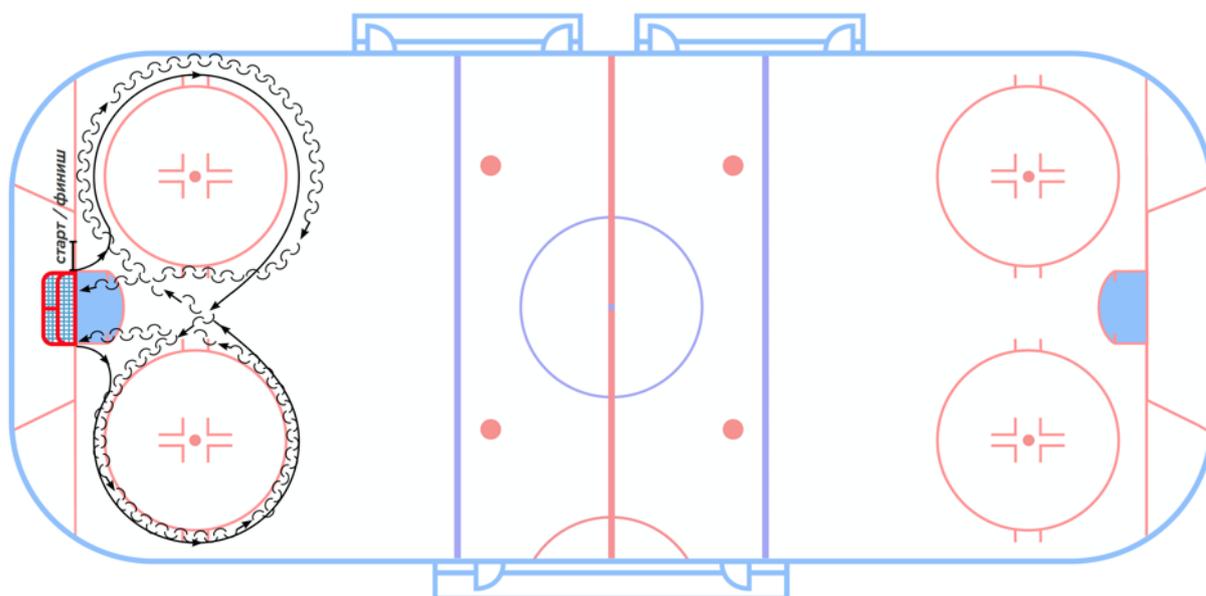


Рисунок 4 — Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря



НОРМАТИВЫ**для оценки общей физической и специальной физической подготовки****для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 20 м	с	4,5 и менее	5,3 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135 и более	125 и более
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	15 и более	10 и более
4	Бег на коньках 20 м	с	4,8 и менее	5,5 и менее
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	с	6,8 и менее	7,4 и менее
6	"Челночный" бег на коньках 6x9 м	с	17,0 и менее	18,5 и менее
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	с	13,5 и менее	14,5 и менее
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	с	15,5 и менее	17,5 и менее

НОРМАТИВЫ
для оценки общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	5,5 и менее	5,8 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 и более	145 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	5 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	12 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	5,50 и менее	6,20 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,8 и менее	6,4 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	7,3 и менее	7,9 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м *	с	16,5 и менее	17,5 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	12,5 и менее	13,0 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	14,5 и менее	15,0 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	42 и менее	45 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	43 и менее	47 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

НОРМАТИВЫдля оценки общей физической и специальной физической подготовки**по окончании первого года обучения (период до года) этапа начальной подготовки**

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 20 м	с	4,2 и менее	4,9 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	143 и более	132 и более
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	18 и более	10 и более
4	Бег на коньках 20 м	с	4,5 и менее	5,2 и менее
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	с	6,5 и менее	6,7 и менее
6	"Челночный" бег на коньках 6x9 м	с	16,9 и менее	18,2 и менее
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	с	13,1 и менее	14,0 и менее
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	с	15,1 и менее	16,7 и менее

НОРМАТИВЫдля оценки общей физической и специальной физической подготовки**по окончании второго года обучения (период свыше года) этапа начальной подготовки**

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 20 м	с	3,9 и менее	4,4 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более	139 и более
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	25 и более	11 и более
4	Бег на коньках 20 м	с	4,2 и менее	4,7 и менее
5	Бег на коньках 20 м спиной вперед	с	6,2 и менее	6,4 и менее
6	"Челночный" бег на коньках 6x9 м	с	16,7 и менее	17,8 и менее
7	Слаломный бег на коньках без шайбы	с	12,8 и менее	13,5 и менее
8	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	с	14,8 и менее	15,8 и менее

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании третьего года обучения (период свыше года) этапа начальной подготовки

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	5,5 и менее	5,8 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 и более	145 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	5 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	12 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	5,50 и менее	6,20 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,8 и менее	6,4 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	7,3 и менее	7,9 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	16,5 и менее	17,5 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	12,5 и менее	13,0 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	14,5 и менее	15,0 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	42 и менее	45 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	43 и менее	47 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании первого года обучения (период до двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	5,34 и менее	5,6 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	167 и более	152 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	6 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	12 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	5,30 и менее	6,0 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,6 и менее	6,2 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	7,1 и менее	7,7 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м *	с	16,2 и менее	17,2 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	12,1 и менее	12,6 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	14,1 и менее	14,6 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	41,6 и менее	44,6 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	42,2 и менее	46,4 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании второго года обучения (период до двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с	5,18 и менее	5,5 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	174 и более	159 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	13 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	5,10 и менее	5,80 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,4 и менее	5,9 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	6,9 и менее	7,5 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м *	с	15,9 и менее	16,9 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	11,7 и менее	12,2 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	13,7 и менее	14,2 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	41,2 и менее	44,2 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	41,4 и менее	45,8 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании третьего года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м	с	5,02 и менее	5,3 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	181 и более	166 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	9 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	13 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,90 и менее	5,60 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	5,2 и менее	5,7 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	6,7 и менее	7,2 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	15,6 и менее	16,6 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	11,3 и менее	11,8 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	13,3 и менее	13,8 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	40,8 и менее	43,8 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	40,6 и менее	45,2 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

Требования к уровню спортивной квалификации – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании четвертого года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) этапа

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м	с	4,86 и менее	5,2 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	188 и более	173 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	11 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	14 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,70 и менее	5,40 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	4,9 и менее	5,5 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	6,5 и менее	7,0 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	15,3 и менее	16,3 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	10,9 и менее	11,4 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	12,9 и менее	13,4 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	40,4 и менее	43,4и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	39,8 и менее	44,6 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

Требования к уровню спортивной квалификации – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

НОРМАТИВЫ

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

по окончании пятого года обучения (период свыше двух лет) учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение (контрольный тест)	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег 30 м	с	4,7 и менее	5,1 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	195 и более	180 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12 и более	-
4	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	кол-во раз	-	15 и более
5	Бег 1000 м	мин, с	4,50 и менее	5,20 и менее
6	Бег на коньках 30 м *	с	4,7 и менее	5,3 и менее
7	Бег на коньках 30 м спиной вперед *	с	6,3 и менее	6,8 и менее
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м *	с	15,0 и менее	16,0 и менее
9	Слаломный бег на коньках без шайбы *	с	10,5 и менее	11,0 и менее
10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы *	с	12,5 и менее	13,0 и менее
11	Челночный бег на коньках в основной стойке вратаря **	с	40,0 и менее	43 и менее
12	Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом вперед и спиной вперед в стойке вратаря **	с	39,0 и менее	44 и менее

* - упражнение для игроков (защитник, нападающий)

** - упражнение для вратарей

Требования к уровню спортивной квалификации – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий
и обеспечению техники безопасности при их проведении

Любая активная физическая деятельность так или иначе сопряжена с возникновением случайных травм. В хоккее этому способствуют высокие скорости передвижения игроков на льду, ситуативный характер деятельности, возможные неопределяемые дефекты инвентаря и спортивного сооружения. Тренер-преподаватель должен быть первым, кто оказывается на месте инцидента. Ему необходимо быть всегда подготовленным к различным экстренным ситуациям ментально, физически, инструментально и, конечно, теоретически. В этом подразделе представлена информация о том, как снизить риск возникновения непредвиденных ситуаций, что должен помнить тренер-преподаватель, организуя занятия, как должен себя вести в случае получения травмы хоккеистом. Очевидно, что избежать травматизма полностью не представляется возможным, но за счет тщательного планирования и использования протоколов безопасности можно свести риски к минимуму. Протоколы безопасности включают в себя:

- общие принципы безопасности учебно- тренировочных занятий;
- планирование и подготовка к экстренным ситуациям;
- управление рисками;
- программы профилактики травматизма;
- анамнезы;
- обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях и играх;
- контроль экипировки и оборудования.

Общие принципы безопасности тренировочных занятий. Предложенные принципы могут стать основой для разработки программ безопасного учебно-тренировочного процесса. Участники учебно-тренировочного процесса должны быть ознакомлены с этими принципами до начала сезона. В течение сезона необходимо систематически фокусировать внимание обучающихся на установленных правилах:

- принцип соответствия уровня физического развития и подготовленности задачам учебно-тренировочного процесса;
- принцип инструктирования обучающихся о правилах игры, технических мерах безопасности учебно-тренировочных занятий;

- принцип обеспечения совместной работы с другими тренерами-преподавателями команд и с судьями для более строгого соблюдения правил игры;
- принцип проверки оборудования и инвентаря перед каждым учебно-тренировочным занятием;
- принцип распознавания незначительных травм, которые могут осложниться при продолжении занятий;
- принцип оказания первой доврачебной помощи;
- принцип обеспечения необходимого оборудования и медикаментов для первой помощи;
- принцип обучения хоккеистов методам контроля своего тела, безопасному падению, группировке тела при столкновениях с бортом и другими игроками;
- принцип контроля уровня реабилитации и восстановления обучающихся после травм и болезней, допуска к занятиям только после разрешения врача (допускать к соревнованиям после травм следует в несколько этапов: легкая тренировка – тренировка на льду – тренировка с командой – игра);
- принцип проведения восстановительных упражнений различной направленности (аэробная нагрузка, проприоцепция, стретчинг) после каждого занятия.

Планирование и подготовка к экстренным ситуациям. Тренер-преподаватель обязан быть готов к различным непредвиденным ситуациям и для этого должен заранее разработать план действий в непредвиденной травмоопасной ситуации. Его подготовка и реализация могут быть основаны на следующих рекомендациях:

- поддерживайте контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения, арены, ледового дворца;
- участвуйте в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом;
- распределите обязанности со своими ассистентами в случае возникновения травмы;
- держите под рукой телефоны ближайшей больницы и скорой медицинской помощи;
- в критических случаях (когда важна каждая секунда, например, при порезе артерии) будьте готовы оказать первую медицинскую помощь на месте;

- при подозрениях на травму позвоночника, обеспечьте максимально быстрое прибытие бригады скорой помощи;
- при возникновении серьезных инцидентов, во время оказания первой помощи удалите посторонних наблюдателей.

Управление рисками. Предполагается, что возможно существенно сократить количество травм за счет процедуры управления рисками, которая включает четыре действия:

- раннюю идентификацию возможных рисков;
- принятие решения о допуске к занятиям, разрешении участия в соревнованиях;
- проведение контрольных мероприятий;
- устранение факторов риска.

Зоны риска. Тренеру-преподавателю необходимо оценить все возможные объекты, которые, будут задействованы в учебно-тренировочном процессе: вне арены, на арене.

Объекты вне ледовой площадки:

- состояние раздевалок (электроприборы, мебель, места для хранения);
- хоккейные сумки;
- безопасность выходов из раздевалок к местам занятий;
- погодные и дорожные условия;
- расположение запасных выходов;
- наличие инструментов и оборудования для оказания медицинской помощи;
- расположение остановок транспорта, входов в арену.

Ледовая площадка:

- поверхность льда (отсутствие опасных борозд, ям, трещин);
- отсутствие дефектов борта, стекла, экрана;
- отсутствие колышков от ворот, если ворота были перенесены;
- зона скамейки игроков (отсутствие посторонних предметов);

- освещение;
- закрытые калитки бортов.

Обучающиеся / хоккеисты:

- перед тренировкой, игрой убедитесь, что все игроки здоровы;
- проверьте защитную экипировку и защитные маски;
- проведите разминку;
- избегайте опасных упражнений;
- требуйте соблюдения безопасных тренировочных паттернов (например, наличие игроков за воротами во время бросков недопустимо).

Эксплуатация, установка и техническое обслуживание оборудования инвентаря:

- обеспечите корректную установку оборудования;
- не используйте инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями;
- своевременно проводите ремонт и обслуживание оборудования;
- осуществляйте правильную эксплуатацию оборудования и экипировки (очистку, сушку, хранение).

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки				Психологическая
		Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	
июль	1	Статически-пассивная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач	Хоккей в РФ сегодня; места занятий, инвентарь	Соблюдение режима дня; личная гигиена
	2					
	3					
август	4	Статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач	Хоккей в РФ сегодня; места занятий, инвентарь	Соблюдение режима дня; личная гигиена
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					



сентябрь	13	Статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота двигательной реакции	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск, поиск лучшей позиции; подкат и опека, резкие изменения направления движений	Хоккей в РФ сегодня; места занятий, инвентарь; знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки	Соблюдение режима дня; личная гигиена
	14		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скольльзящими шагами			
октябрь	15	Статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота двигательной реакции	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скольльзящими шагами			
	16		Скольжение на ребрах лезвий коньков; повороты и переходы; бег скольльзящими шагами; старты лицом и спиной вперёд			
	17		Бег скольльзящими шагами; старты лицом и спиной вперёд			
ноябрь	18		Бег скольльзящими шагами; старты лицом и спиной вперёд; торможения и остановки			
	19	Статически-пассивная гибкость; статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота сложной двигательной реакции	Бег скольльзящими шагами; старты лицом и спиной вперёд; торможения и остановки			
	20					
	21					
	22					
	23					



март	38	Статически-пассивная гибкость; динамическая гибкость (кинетическая); базовые двигательные навыки; координация, равновесие; быстрота сложной двигательной реакции	Обводка; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск, поиск лучшей позиции; подкат и опека, резкие изменения направления движений	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений	Хоккей в РФ сегодня; места зритель, инвентарь; знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки	Соблюдение режима дня; личная гигиена	
	39		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика					
апрель	40							
	41							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
	42							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
май	43							
	44							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
	45							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
июнь	46							
	47							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
	48							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
	49							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
	50							Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика
51	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика							
52	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски; преследования и отбор шайбы; индивидуальная тактика							
Восстановительные мероприятия								



Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки				Психологическая
		Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	
июль	1	Статически-пассивная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика; быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скольльзящим шагом; повороты и переходы	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа		
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
август	9	Статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика; быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скольльзящим шагом; повороты и переходы; бег спиной вперед			Соблюдение режима дня; личная гигиена
	10					



сентябрь	11	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; тог можения и бег остановки; бег скльзящим шагом; повороты и перекоды; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа		Хоккей в РФ сегодня; места занятий, инвентарь; знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки	Соблюдение режима дня; личная гигиена
	12	Статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика; меткость; быстрота простой двигательной реакции				
октябрь	13	Торможения и бег остановки; бег скльзящим шагом; повороты и перекоды; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы за месте; техника приема, остановки и передачи шайбы з движении				
	14	Статически-пассивная гибкость; статически-активная гибкость; базовые двигательные навыки; координация, равновесие; сложная моторика; меткость; быстрота сложной двигательной реакции				
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					



март	35	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиск лучшей позиции; подкат и слека; резкие изменения направления движений, ситуации: 1 в 1, 2 в 1; индивидуальная тактика в обороне, дистанция; выходы из своей зоны; зонная оборона	Соблюдение режима дня; личная гигиена		
	35	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика	Умение выполнять программу в соответствии с периоду подготовки.			
	37	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика				
	33	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика				
	39	Статически-пассивная гибкость				
	апрель	40			Динамическая гибкость (кинетическая); базовые двигательные навыки; координация; равновесие; сложная моторика; меткость; быстрота комплексное развитие скоростных качеств	Умение выполнять программу в соответствии с периоду подготовки.
		41			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне	
		42			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне	
		43			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне	
		44			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне	
45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне				
45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне				
47	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка; преследования и отбор шайбы броски и удары; индивидуальная тактика; индивидуальная тактика в обороне					



ИЮНЬ	43
	49
	50
	51
	52

Восстановительные мероприятия



Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для
третьего года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки				Психологическая
		Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	
Июль	1	Статически-пассивная гибкость; статически-активная гибкость; координация, сложная равновесие; сложная моторика	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа	История развития хоккея в РФ; гигиена физической культуры и спорта; основы групповой и командной тактики хоккея; требования к технике безопасности места занятий, инвентарь	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
август	9	Динамическая гибкость (кинестическая); координация, равновесие; меткость; сложная моторика	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа	История развития хоккея в РФ; гигиена физической культуры и спорта; основы групповой и командной тактики хоккея; требования к технике безопасности места занятий, инвентарь	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств
	10					



сентябрь	11	Динамическая гибкость (кинестическая); координация, равновесие; меткость; сложная моторика	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий когьков; старты; толчок и бег остановками; бег скльзящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа	История развития хоккея в РФ; гигиена физической культуры и спорта; основы групповой и командной тактики хоккея; требования к технике безопасности	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств
	12		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий когьков; старты; толчок и бег остановками; бег скльзящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте			
	13		Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий когьков; старты; толчок и бег остановками; бег скльзящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте			
октябрь	14	Динамическая гибкость (кинестическая); координация, равновесие; меткость; сложная моторика	Скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скльзящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении			
	15		Скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скльзящими шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении			



октябрь	16	Динамическая гибкость (кинетическая); координация; равновесие; меткость; сложная моторика	Торможения и бег остановки; скольжениями шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; освоение технических навыков и элементов по игровому/ амплуа	История развития хоккея в РФ; гигиена физической культуры и спорта; основы групповой и командной тактики	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности; требования к технике проявления волевых качеств
	17					
ноябрь	18	Статически-активная гибкость; статически-пассивная гибкость; координация; равновесие; меткость; сложная моторика	Бег скольжениями шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; обводка			
	19					
	20					
	21					
	22					
декабрь	23	Статически-активная гибкость				
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					



Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Месяцы	Недели	Виды подготовки				Теоретическая	Психологическая
		Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая		
июль	1	Координация, равновесие; сложная	Базовые технические навыки: скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; скольжения шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений движений, направленных движений; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания	Физическая культура и спорт; Сбор развития хоккея в СССР и РФ; влияние физических качеств на организм занимающегося; личная гигиена хоккеиста; врачебный контроль и самоконтроль; предупреждение травм, оказание первой помощи; физические качества хоккеиста	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
август	11	Координация, равновесие; сложная моторика; меткость					
	12						
	13						
	14						
	15						
сентябрь	16						
	17						
	18						
	19						
	20						



ИЮНЬ	43
	49
	50
	51
	52

Восстановительные мероприятия



ИЮНЬ	43
	49
	50
	51
	52

Восстановительные мероприятия



Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для четвертого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Месяцы	Недели	Виды подготовки				Теоретическая	Психологическая
		Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая		
июль	1	Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	Теоретическая	Психологическая
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
август	10	Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	Теоретическая	Психологическая
	11						
	12						
сентябрь	13	Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	Теоретическая	Психологическая
	14						
	15						
	16						
	17						
октябрь	18	Физическая	Техническая	Игровая	Тактическая	Теоретическая	Психологическая
	19						
20							

Восстановительные мероприятия

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; опорно-двигательный аппарат и движения; физиологические характеристики различных видов мышечной активности; роль и место обшей выносливости в процессе становления спортивного мастера; хоккеистов; питание хоккеиста



43
49
50
51
52

Восстановит эльные мероцриягия

ИЮНЬ



Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для пятого года учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Месяцы	Недели	Виды подготовки												
		Физическая	Игровая	Тактическая	Теоретическая									
Июль	1	<p>Базовые навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; скольжения шагами; повороты и переходы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финты и обманные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении</p>	<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки, резких изменений направления движений, выходы из своей зоны, зонная оборона, индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении и обороне, тактика вбрасывания; игры в неравных составах</p>	<p>Обманные движения телом; обманные передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игра в неравных составах</p>	<p>Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; опорно-двигательный аппарат и движения; физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; роль и место обшей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; питание хоккеиста</p>	<p>Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств</p>								
	2													
август	3						<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки, резких изменений направления движений, выходы из своей зоны, зонная оборона, индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении и обороне, тактика вбрасывания; игры в неравных составах</p>	<p>Обманные движения телом; обманные передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игра в неравных составах</p>	<p>Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; опорно-двигательный аппарат и движения; физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; роль и место обшей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; питание хоккеиста</p>	<p>Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств</p>				
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
сентябрь	11										<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки, резких изменений направления движений, выходы из своей зоны, зонная оборона, индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении и обороне, тактика вбрасывания; игры в неравных составах</p>	<p>Обманные движения телом; обманные передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движений; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игра в неравных составах</p>	<p>Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; опорно-двигательный аппарат и движения; физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; роль и место обшей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; питание хоккеиста</p>	<p>Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств</p>
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													



ноябрь	21	Координация, равновесие;	Базовые технические навыки; скольжение на ребрах лезвий коньков; старты; торможения и остановки; бег скользящими шагами; поворсты и перекосы; бег спиной вперед; техника владения клюшкой и шайбой на месте; техника владения клюшкой и шайбой в движении; техника приёма, остановки и передачи шайбы в движении; броски и удары; индивидуальная тактика (финги и сбанные действия); индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика в нападении	Игра на ограниченном участке поля и на всём поле; применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опеки, резких изменений направления движения; 1 в 1, 2 в 1, ситуация: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная сборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игра 3 неравных составах	Обманные движения телом; обманные броски и передачи; поиск лучшей позиции; подкат и опека; резкие изменения направления движения; 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная сборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне; вбрасывания; игра 3 неравных составах	Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировок; общи; физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; тенденции функционирования систем многолетней подготовки хоккеистов; система отбора для занятий хоккеем; цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; система спортивных соревнований; комплексный контроль подготовки хоккеистов; планирование тренировок	Соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления элевых качеств
декабрь	22	Координация, равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; общая выносливость					
январь	23	Координация, равновесие; быстрота комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость					
февраль	31	Координация, равновесие; быстрота комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость					
март	35	Координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции; быстрота комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость					
апрель	41	Координация, равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость					
май	47	Координация, равновесие; быстрота сложной двигательной реакции; быстрота комплексное развитие скоростных способностей; общая выносливость					



43
49
50
51
52

Восстановительные мероприятия

ИЮНЬ



Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа начальной подготовки

	Вставание со льда
	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
	Скольжение на одной ноге лицом вперед
	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
	Скрестные шаги с продвижением
	Бег на месте, в движении/спиной вперед
	Прыжки вперед, в стороны на леве ноги, на одну, с удержанием позы
	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (лицом вперед)
	Скольжение на одной ноге «Пистолет» (спиной вперед)
	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
	Танцы на льду (Лунная походка)
	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение-«Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение-«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
	Толкание партнера
	Тяга партнера
	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
	Слалом - «Со сменой ведущей ноги»
	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Скольжение на ребрах лезвий коньков	



Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Бег скользящими шагами	<p>Бег скрестными шагами лицом вперед (3л/3п) быстро</p> <p>«Слалом» - «Полуфонариком», делать широкое движения ногами</p> <p>«Слалом» - «Полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)</p> <p>Бег лицом вперед, скользящими шагами с тягой партнера</p> <p>Бег лицом вперед, скрестными шагами по траектории с пилонами</p>
Старты	<p>V-старт лицом вперед</p> <p>Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)</p> <p>Старт спиной вперед полуфонариками</p> <p>Старт спиной вперед скрестными шагами</p> <p>Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия</p> <p>Торможение двумя лезвиями параллельное</p> <p>Торможение внутренней/внешней стороной лезвия</p> <p>Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»</p> <p>Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед</p> <p>Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед</p>
Торможения и остановки	<p>«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п)</p> <p>«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой</p> <p>«Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты</p> <p>«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную</p> <p>«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой</p>
Бег скользящими шагами	<p>Скольжение на двух коньках спиной вперед</p> <p>Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед</p>



<p>«Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки)</p> <p>«Слалом», со сменной толчковой ноги</p> <p>«Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги</p> <p>Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)</p> <p>Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда</p> <p>Повороты на 360° без отрыва коньков от льда: со сменной стороны</p> <p>Катание по кругу с движением «внешней» ногой «Полуфонарик»</p> <p>Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «Полуфонарик»</p> <p>Катание по кругу с переменным движением двух ног «Полуфонарик»</p> <p>Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)</p> <p>Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)</p> <p>«Крэдблики» движение по кругу без смены ведущей ноги</p> <p>Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед</p>	<p>Бег спиной вперед</p> <p>Повороты</p>
<p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое-широкое, короткое комбинирование</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - Улитка 360° (л/п)</p> <p>Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках коньках</p>	<p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p>



Техника владения клюшкой и шайбой в движении	<p>Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко</p> <p>«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)</p> <p>Ведение шайбы клюшкой и коньками</p>
Обводка	<p>Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» по траектории Восьмерки с гиреходами</p> <p>Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки</p> <p>Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений</p> <p>Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги и из-за спины</p> <p>Ведение двух шайб</p>
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	<p>Прием и остановка клюшкой (крючком)</p> <p>Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта</p> <p>Передача шайбы подкидкой с «удобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы подкидкой с «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с «удобной» в движении</p> <p>Передача шайбы броском с «неудобной» в движении</p> <p>Передача шайбы в парах с комбинированием</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной»</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной»</p>



	<p>Бросок кистевой : «удобной» стороны низом</p> <p>Бросок кистевой : «неудобной» стороны низом</p> <p>Бросок кистевой в движении</p> <p>Обманное движение: бросок псказан с «удоб.ой», выполнен с «неудобн.й»</p> <p>Обманное движение: бросок псказан с «неудобной», выполнен с «удобн.й»</p> <p>Отбор клюшкой подбивание</p> <p>Отбор клюшкой наложение</p> <p>Опора партнера</p> <p>Подкат</p>
<p>Броски</p>	<p>Резкое изменение: направления движения «Улитка»</p> <p>«Контролируема потеря, оставление шайбы»</p> <p>Обманный бросок : показываем сопернику, обводим, продолжаем движение</p> <p>Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся прод. лжем сами</p>
<p>Преследования и отбор шайбы</p>	<p>Обманное движение корпусом «Раскачивание»</p> <p>Отвлечение внимания: двигаемся вперед смо грим прямо, делаем передачу в сторону</p> <p>Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация</p> <p>Тащить шайбу крючком клюшки себе между коньков</p> <p>Выставление корпуса</p> <p>Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы</p> <p>Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника</p>
<p>Индивидуальная тактика</p>	



Перечень осваиваемых навыков и технических элементов во второй год этапа начальной подготовки

	<p>Вставание со льда</p> <p>Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)</p> <p>Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, «Пистолет»</p> <p>Скрестные шаги через клюшку</p> <p>Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим</p> <p>Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы</p> <p>Выпады на одно колено (вперед, и, назад) с удержанием позы в разных фазах</p> <p>Шаги на льду (Лунная походка)</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед</p> <p>Больша с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)</p> <p>Слилом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперед</p> <p>Слилом через пятки, клишки на льду лицом и спиной вперед</p> <p>Слилом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)</p> <p>Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро</p> <p>Бег лицом вперед, скользящими шагами с тягой партнера</p>
<p>Базовые технические навыки</p>	
<p>Скольжение на ребрах лезвий коньков</p>	
<p>Бег скользящими шагами</p>	



	Бег лицом вперед, скрестными шагами по траектории с пилонами
	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой
	«Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
	«Полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой
	V-старт лицом вперед
Старт	Старт скрестными шагами, богом: вперед, назад (л/п)
	Старт спиной вперед скрестными шагами
	Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью левия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
	Скольжение на двух коньках сгиной вперед
	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	«Слалом», с тягой партнера (держаться за клюшки)
	«Слалом», со сменой толчковой ноги
	«Полуфонарик» движение со сменой толчковой ноги
	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
Повороты и переходы	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны
	Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
	Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход



Повороты и переходы	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед
	«Кобраблики» движение по кругу со сменой ведущей ноги
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинации
	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны со скольжением на одном
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360°» (л/п)
	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарики» на пятках конька
	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарики» на пятках конька
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо
	Ведение шайбы клюшкой и коньками
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)
	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами
	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений
	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги и из-за спины
	Ведение двух шайб
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»
	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»
Обводка	Обводка соперника
	Прием и остановка клюшкой (крюком)



	<p>Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте</p>
<p>Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта</p> <p>Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении</p> <p>Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении</p> <p>Передача-приём шайбы в парах: с комбинированием</p> <p>Передача-приём шайбы в парах: прием на «неудобную», возврат с «удобной» и обратная</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны</p> <p>Передача шайбы «оставлением»</p>	
<p>Броски</p> <p>Бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом</p> <p>Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом</p> <p>Бросок кистевой в движении</p> <p>Бросок кистевой после приема передачи с разных сторон</p> <p>Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот</p> <p>Обманное движение: бросок пскан с «удобной», выполнен с «неудобной»</p> <p>Обманное движение: бросок пскан с «неудобной», выполнен с «удобной»</p> <p>Подкат и загон соперника к борту</p> <p>Отбор клюшкой наложение</p> <p>Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)</p> <p>Получивание и наложение клюшки соперника</p> <p>Выбивание шайбы клюшкой</p> <p>Изменение скорости катания</p>	<p>Преследования и отбор шайбы</p> <p>Индивидуальная тактика</p>



	<p>Индивидуальная тактика «Контролируемая потеря, оставление шайбы»</p> <p>Обменный бросок: показываем сопернику, обводим продолжая движение</p> <p>Обменная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами</p> <p>Обманное движение корпусом «Раскачивание»</p> <p>Отвлечение внимания: двигаемся вперед смогрим прямо, делаем передачу в сторону</p> <p>Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация</p> <p>Ситуации 1 в 1</p> <p>Выведение корпуса</p> <p>Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы</p> <p>Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника</p> <p>Ситуации 1 в 1</p> <p>Держать дистанцию между нападающими и защитниками</p> <p>Ситуации 2 в 1</p> <p>«Закрытие» действий соперника</p> <p>Передача - ускорение - прием шайбы</p> <p>Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя</p> <p>Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)</p> <p>Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками)</p> <p>Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения</p> <p>Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения</p> <p>Выход на ворота по центру (второй игрок)</p> <p>Выход из своей зоны передачей через центр</p>
<p>Индивидуальная тактика</p>	
<p>Групповая тактика нападения</p>	



Групповая тактика нападения	Зонная оборона - базовые знания и умения
Вбрасывания	Зонная оборона - смена фланга
	Базовые навыки игры на вбрасывании



Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в третий год этапа начальной подготовки

	<p>Всгавание со льда</p> <p>Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперёд, «Пистолет»</p> <p>Скрестные шаги через клюшку</p> <p>Упражнения в пазах - зеркальные повторения за ведущим</p> <p>Прижки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед</p> <p>Скольжение-»Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед</p> <p>Бойба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)</p> <p>Слялом, короткий - «Со сменой ведущей ноги» лицом и спиной вперед</p> <p>Слялом через препятствия, клочки на льду лицом и спиной вперед</p> <p>Слялом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без)</p> <p>Бег скрестными ногами лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро</p> <p>Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед</p> <p>Старт скрестным и шагами, боком: вперед, назад (л/п)</p> <p>Старт спиной вперед скрестными шагами</p> <p>Торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия</p> <p>Торможение двумя лезвиями параллельное</p> <p>Торможение с резким изменением направления (зигзаг)</p>
Базовые технические навыки	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	
Старты	
Торможения и остановки	



Бег скользящими шагами	«Полуфонарик» в различных вариантах
Бег спиной вперед	Скольжение лицом вперед - работа над техникой «Полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клошки), разные варианты Скольжение на двух коньках сгиной вперед с тягой партнера и без Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без «Слалом», с тягой партнера (держаться за клошки) «Слалом», со сменой толчковой ноги
Повороты и переходы	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда Повороты на 360° без отрыва коньков от льда: со сменной стороны Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п) Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п) Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед «Кобралики» движение по кругу со сменой ведущей ноги Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование Ведение шайбы, не отрывая от крюка «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, «Полуфонарик» на пятках конька Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое, «Полуфонарик» на пятках конька Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко Ведение шайбы клошкой и кофьками
Техника владения клошкой и шайбой на месте (без движения)	
Техника владения клошкой и шайбой в движении	
Техника владения клошкой и шайбой в движении	



	<p>Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра)</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходеме</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной и двумя руками</p> <p>Ведение шайбы «с переносом»: скрестными шагами по кругу, одной и двумя руками</p> <p>Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги и из-за спины</p> <p>Ведение двух шайб вокруг корпуса одной рукой и двумя</p> <p>Обводка вратаря с броском в ворота между кльков вратаря с «удобной»</p> <p>Обводка вратаря с броском в ворота между кльков вратаря с «неудобной»</p> <p>Обводка соперника</p> <p>Прием и остановка кляшкой (крюком)</p> <p>Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта</p> <p>Передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача-приём шайбы броском с «удобной» в движении</p> <p>Передача-приём шайбы броском с «неудобной» в движении</p> <p>Передача-приём шайбы в парах: с комбинированием</p> <p>Передача-приём шайбы в парах: прием на «неудобную», возврат с удобной и обратная</p> <p>Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны</p> <p>Передача шайбы «оставлением»</p> <p>Передачи шайбы в одно касание</p> <p>Длинная передача «парашютиком»</p> <p>Бросок кистевой: «удобной» стороны низом и верхом</p>
Обводка	
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	
Броски	



Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом
	Бросок кистевой в движении
	Бросок кистевой после приёма передачи с разных сторон
	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
	Обианное движение: бросок псказан с «удобной», выполнен с «неудобной»
	Обианное движение: бросок псказан с «неудобной», выполнен с «удобной»
	Щелчок низом
	Добивание
	Подсправления шайбы на льду, за месте - низом и верхом
	Подсправления шайбы в воздухе; на месте, «удобной» и «неудобной»
Преследования и отбор шайбы	Подкат и загон соперника к борту
	Отбор клюшкой наложение
	Преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3)
	Поднимание и наложение клюшки соперника
	Подбивание клюшки соперника
	Основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приёма
	Блс кирование передачи/бросков на линии броска соперника
	Въ бивание шайбы клюшкой
	Изменение скорости катания
	Резкое изменение: направления движения «Улитка»
Индивидуальная тактика	«Контролируемая потеря, оставление шайбы»
	Обианнный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
	Обианнная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами



Индивидуальная тактика	Обманные движения коньками - обманный поворот, остановка и т.д.	
	Обманное движение корпусом «Раскачивание»	
	Отрывание под передачу - лицом к шайбе	
	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника	
	Ситуации 1 в 1	
	Подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы	
	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы	
	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника	
	Ситуации 1 в 1	
	Держать дистанцию между нападающими и защитниками	
Индивидуальная тактика в обороне:	Ситуации 2 в 1	
	Опека соперника без шайбы	
	Выход на соперника	
	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту	
	Игра против соперника с шайбой, давление	
Индивидуальная тактика в обороне:	Передача - ускорение - приём шайбы	
	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя	
	Ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.)	
	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перенос между защитниками)	
	Ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения	
	Ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения	
	Выход на ворота по центру (второй игрок)	
	Групповая тактика нападения	



Групповая тактика нападения	Выход из своей зоны передачи через центр
Групповая тактика обороны	Зонная оборона - базовые знания и умения
Вбрасывания	Зонная оборона - смена фланга
	Позиции игроков при вбрасывании
	Элементы борьбы - блокирование ключи и соперника, выигрывание вбрасывания вперёд с «удобной» и «неудобной»



Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
	Скольжение «Восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
	Скольжение «Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Старты, торможение и остановки	V-старт лицом вперед
	Старт скрестным и шагами, боком: вперед, назад (л/п)
	Торможение двумя лезвиями параллельное
	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Бег лицом вперед Бег спиной вперед	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
	Бег лицом вперед, скользящими шагами
	«Фонарик» широкие движения двумя ногами
	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты и переходы	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)
	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
	Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька от льда
	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед
Переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход	



Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	<p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянут, шайбу носком спереди</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянут, шайбу носком спереди - сбоку</p>
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	<p>Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке</p> <p>Передача шайбы броском с «удобной» в движении</p> <p>Передача шайбы броском с «неудобной» в движении</p> <p>Передача шайбы в парах с комбинированием</p> <p>Бросок кистевой с «удобной» стороны низом</p> <p>Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом</p> <p>Бросок кистевой в движении</p>
Броски и удары (кистевой)	Щелчок с «удобной» стороны
Броски и удары (кистевой с подщелкиванием)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении (заключая, бег спиной вперед)	<p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «удобной» стороны</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - с «неудобной» стороны</p> <p>Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянут, шайбу носком спереди - сбоку</p>
Индивидуальная тактика нападения (Обманные движения)	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
Индивидуальная тактика нападения (Игра один в один)	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника
Индивидуальная тактика нападения (Игра в зоне защиты)	<p>Обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения</p> <p>Возврат и подбог шайбы - с позором на 18) и резкой сменной направления движения</p>



Индивидуальная тактика нападения (Первая передача/прием)	Точная передача партнеру у борта
Финты	Обманное движение: бросок пскан с «удобной», выполнен с «неудобной»
	Обманное движение: бросок пскан с «неудобной», выполнен с «удобной»
	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом
	Обманное движение в сторону-вратарь двигается: бросок с «удобной», по центру низом
	Финт Фирсова: обманное движение - передача из-за ворот
	Финт: движение из-за ворот шайба закрыта корпусом, разворот бросок
	Финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний
	Финт: пропустить шайбу за ногами, бросок (с у/н)
	Финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота
	Финт «Ведение, переключение ведение одной рукой»
Финт «Клюшка между ног флиг-бросок из-за спины»	
Финт «Ролл вокруг ворот-пойс: пустого угла»	
Финт «Импровизация-комбинирование»	
Финт в сторону «Катушка»	
Финт в сторону «Внезапный»	
Финт Петрова	
Финт Михайлова	
Финт с перешаги занием	
Финт Мальцева	
Финт «V»	
Финт Харламова	





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное автономное учреждение Дополнительного Образования "Спортивная Школа по Хоккею "Арслан" Бугульминского Муниципального Района Республики Татарстан Каюмов Адис Ахатович	 Не приложена при подписании	63E650F901348DB9D8F8E030CD B331F1 с 05.09.2023 16:39 по 28.11.2024 16:39 GMT+03:00	22.03.2024 10:06 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа