

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

Принято педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
Введена в действие  
Приказом №  
от

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»  
\_\_\_\_\_ Р.Р.Набиуллин

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта по хоккею, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №997.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 16 декабря 2022г. №71578)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки :**

- начальной этап 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.**

**Сведения о разработчиках  
Программы:**

Мухтарова З.А. зам.директор по СР  
Галиева Ф.Ф. инструктор-методист  
Ганиев И.М. тренер по хоккею

## Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей».....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах .....	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы .....	6
2.4. Виды и формы обучения .....	8
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия .....	9
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия .....	10
2.4.3. Спортивные соревнования .....	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	14
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	18
2.7. Антидопинг .....	19
2.8. План инструкторской и судейской практики .....	23
2.9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия ..	24
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	26
3.1. Требования к результатам прохождения программы .....	26
3.2. Аттестация обучающихся .....	28
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» .....	33
4.1. Общая физическая подготовка .....	33
4.2. Специальная физическая подготовка .....	34
4.3. Техническая подготовка.....	37
4.4. Тактическая подготовка.....	44
4.5. Теоретическая подготовка.....	50
4.6. Психологическая подготовка.....	54
4.6. Учебно-тренировочный план.....	47

V. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	64
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	64
Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	72

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

**1.1. Общие положения**

Программа является основным регламентирующим документом, направлена на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигнувших возраста 18 лет, посредством их участия организационных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а так же на подготовку спортивного резерва.

Данная программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.11.2022г. № 997.

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основные противопожарные требования установлены:

Федеральный закон от 22 июля 2008г. №123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;

Свод правил 1.13130.2020 «Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы»;

Правила противопожарного режима в Российской Федерации от 16 сентября 2020г. №1479;

Свод правил 4.13130.2013 «Системы противопожарной защиты. Ограничение распространения пожара на объектах защиты. Требования к объемно-

планировочным и конструктивным решением».

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки вида спорта «Хоккей»;

1.1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

повысить уровень спортивного мастерства наших обучающихся, достижение ими высоких результатов на каждом этапе обучения, участие в различных соревнованиях.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»**

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

Всё это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры, одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют

в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятёрки полевых игроков.

Для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

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 объёма сложно координационных технико-тактических действий, жёсткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обострённого 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, 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 целеустремлённости, 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, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. ( в том числе 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивного оздоровительного лагеря и (или) самостоятельной подготовки).

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



может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Цель многолетней подготовки спортсменов** – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

- на этапе начальной подготовки -2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)-трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## **2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:**

### **Основные элементы спортивной подготовки:**

1) **Определение:** спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

### **2) Виды спортивной подготовки:**

**Определение:** Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Определение:** Технической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: Тактической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: Физической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорт.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (УТ(СС) (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

#### **2.4.1 Учебно-тренировочного занятия.**

учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5 минут.

В подготовительной части разминка обеспечивает преодоление периода вблатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

Разминка делится на 2 части – общую и специальную. Задача общей разминки- активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняется специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80-85% времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечения постоянного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и т.п. в конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии учебно-тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Иные виды (формы обучения):

-контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров - преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

- соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: турниры или товарищеские встречи, для корректировки состава команды.

-внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (походы, экскурсии, игры на свежем воздухе).

#### **2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	--

		Этап начально й подготов ки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

### 2.4.3. Спортивные соревнования

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «хоккей»;

- соответствие требованиям реализации программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
<b>Девушки (женщины)</b>						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

## 2.5.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	
1.	ОФП	22-24 <b>69-75</b>	16-18 <b>75-84</b>	10-11 <b>62-69</b> <b>78-86</b>	9-10 <b>84-94</b> <b>94-104</b>	7-9 <b>76-98</b> <b>84-108</b>	3-4 <b>47-62</b>
2.	СФП	4-6 <b>13-19</b>	4-6 <b>19-28</b>	10-11 <b>62-69</b> <b>78-69</b>	9-10 <b>84-94</b> <b>94-104</b>	11-12 <b>120-131</b> <b>132-144</b>	13-14 <b>203-218</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5-7 <b>23-33</b>	15-16 <b>94-100</b> <b>117-125</b>	15-16 <b>140-150</b> <b>156-166</b>	15-16 <b>164-175</b> <b>179-191</b>	15-16 <b>234-250</b>
4.	Техническая подготовка	33-34 <b>103-106</b>	27-28 <b>126-131</b>	15-16 <b>94-100</b> <b>117-125</b>	11-12 <b>103-112</b> <b>114-125</b>	7-10 <b>76-109</b> <b>84-120</b>	5-6 <b>78-94</b>
5.	Тактическая подготовка	<b>22-28</b>	<b>33-42</b>	<b>44-56</b> <b>55-70</b>	<b>75-94</b> <b>83-104</b>	<b>87-131</b> <b>96-144</b>	<b>203-234</b>



6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	46-62-78	16-20	20-22	24
7.	Психологическая подготовка	31	46-	40-44	38-42	66-52	131
8.	Контрольные мероприятия	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3-4 <b>28-37</b> <b>31-42</b>	3-4 <b>33-44</b> <b>36-48</b>	2-3 <b>47-62</b>
10.	Судейская практика	-	-	-	<b>28-37</b> <b>31-42</b>	<b>33-44</b> <b>36-42</b>	<b>47-62</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>25-26</b>	<b>36-40</b>	87-100	100-120	120-130	170
12.	Восстановительные мероприятия	<b>50-53</b>	<b>90-100</b>	100-134	190-220	210	300
Общее количество часов в год		234-312	312-468	468/624/780	936/1040	1092/1196	1560

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

**Воспитательная работа МБУ ДО «СШ «Олимп»** – обязательный аспект деятельности современного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности занимающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач спортивно-оздоровительной работы, этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

№	Мероприятия	Ответственные за проведение мероприятий	Дата проведения
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
1	Проведение родительских собраний по группам	Тренеры по отделениям	До 15 сентября
2	Проведение общешкольного собрания «Задачи спортивной школы на 2022-2023 учебно-трен.год. Организация перевозок спортивных команд к месту проведения и обратно. Календарный план спортивных мероприятий. Финансирование спортивных мероприятий»	Зам. директора по СР, тренеры	До 14 сентября
3	Проведение вводного инструктажа по технике безопасности (Техника безопасности во время тренировочных занятий, спортивных мероприятий, правила поведения в автобусе при организованном выезде команды на соревнования)	Тренеры	до 20 сентября
4	Оформление уголка здоровья «Антидопинговые правила»	Медперсонал, методисты	сентябрь.
5	Лекция: «Беседа о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви», «Мойдадыр».	Медперсонал	до 25 сентября

6	Участие во Всероссийском дне бега «Кросс наций»	Тренеры	17 сентября
7	Профилактическая беседа: «Ответственность человека за экстремистские проявления».	Представитель полиции (КДН)	8сентября
8	Мероприятия в рамках месячника «Экстремизму - нет!» (беседы, соревнования).	тренеры	Сентябрь
<b>ОКТАБРЬ</b>			
1	Беседа по профилактике суицидального поведения «Остановись, пока не поздно!»	Встреча с психологом	Октябрь
2	Беседа по профилактике ЗОЖ: «Допинг и его влияние на организм спортсмена»	Зам. директора, методисты, медперсонал, тренеры	до 16 октября
3	«Веселые старты» для воспитанников групп начальной подготовки.	Тренеры	12-17 октября
<b>НОЯБРЬ</b>			
1	Беседа по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	Представитель ГИБДД	ноябрь
2	Беседа по профилактике антикоррупции: «Можно и нельзя»	Представитель ФОРПОСТ	20 ноября
3	«Веселые старты» среди воспитанников спортивно – оздоровительных групп, посвященные Дню народного единства.	Тренеры	С 7 по 12 ноября
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
1	Профилактика ПДД: «Дорога. Транспорт. Пешеход».	Представитель ГИБДД	Декабрь
2	Беседа по патриотическому воспитанию: «Героями не рождаются, героями становятся»	Зам. директора по СР	Декабрь
3	Профилактическая беседа: «Здоровый образ жизни»: «Пристрастия, уносящие жизнь».	Нарколог – психиатр	до 16 декабря
4	Мероприятия, приуроченные Новому	тренеры	26-30 декабря

	году.		
<b>ЯНВАРЬ</b>			
1	Информационный час: «О противопожарной безопасности»	Гл. инженер	январь
2	Лыжные вылазки – «Айда на лыжи».	тренеры	Январь.
3	Беседа: «Профилактика детского травматизма»:	методисты	Январь
4	Беседа: «Как избежать конфликта, драк?»	методисты	Январь
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
1	Беседа на тему: «Жизнь прекрасна без наркотиков»	Медперсонал	До10 февраля
2	Спортивные состязания в целях профилактики ЗОЖ.	тренеры	февраль
3	Беседа: «Как жить в мире с родителями?»	психолог	Февраль
<b>МАРТ</b>			
1	Беседа по профилактике антикоррупции: «Преимущества соблюдения законов».	методисты	март
2	Беседа: «Умеешь ли ты решать свои проблемы»	Тренеры, психолог	март
3	Спортивные состязания: «А ну –ка, догони».	тренеры	Март
4	Беседа по профилактике экстремизма: «Мы за культуру мира против экстремизма»	методисты	Март
<b>АПРЕЛЬ</b>			
1	Профилактическая беседа: «Мир и терроризм»	Методисты, тренеры	Апрель
2	Беседа по пропаганде телефона доверия: «Ты – не один!»	Представитель ФОРПОСТ	Апрель
3	Беседа по профилактике правонарушений: «Хулиганство. Вандализм. Массовые беспорядки»	Представитель полиции	Апрель

<b>МАЙ</b>			
1	Беседа: «Ущерб здоровью, нанесенный табаком», «Алкоголь и спорт».	медперсонал	Май
2	Профилактическая беседа: «Уголовная ответственность в 14 лет»	Представитель КДН и ПДН	Май
3	Участие в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	Коллектив спортшколы, занимающиеся	1-9 мая
4	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	Зам. директора по СР, методисты,  Тренеры	9 мая
<b>ИЮНЬ</b>			
1	Беседа «Здоровый образ жизни»: «Не сломай свою судьбу» (в рамках акции «Мы против наркотиков»)  Спортивные мероприятия (Веселые старты, велопоход) с целью профилактики ЗОЖ	Медперсонал, тренеры	до 24 июня
2	Мероприятия ко Дню защиты детей (рисунки на асфальте, спортивные мероприятия)	тренеры	До 6 июня
3	Мероприятия в рамках празднования Дня России.	Тренеры	До 12 июня
4	Участие в акции «Свеча Памяти»	Администрация, тренеры, занимающиеся и их родителя	22 июня.
<b>АВГУСТ</b>			
1	Беседа: «Профилактика травматизма»	Медперсонал	до 30 августа
2	Мероприятия в рамках Дня физкультурника в России:	Тренеры	до 20 августа

## **2.7. Антидопинг**

**«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

## I. Теоретическая часть

*\* Теоретическая часть должна содержать должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
	2. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс:  <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
	3.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте</p>



			РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Ознакомление антидопинговыми правилами спортсменов, тренеров. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

## 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 проводится учащимися учебно-тренировочных групп готовятся и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. Составить конспект занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

## **2.9. Медицинские, медико=биологические, восстановительные мероприятия.**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативноправовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, лечебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №

#### **План применения восстановительных средств и мероприятий.**

<b>№п/п</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

	<p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,</p>	
3.	<p>Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4.	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются

величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годовых и многолетних циклах.

Комплектование состава учащихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом, Положением о зачислении учащихся.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

**Этап начальной подготовки.** На этом этапе формируется группа обучающихся из детей, прошедших необходимую подготовку в спортивно-оздоровительной группе не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся промежуточных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**На этапе начальной подготовки** решаются следующие задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- получение общих теоритических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепления здоровья;
- укрепление здоровья.

**Учебно-тренировочный этап.** На этом этапе формируется группа обучающихся из детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся промежуточных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)** целесообразно рассмотреть задачи:

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виде спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на :**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **3.2 Аттестация обучающихся**

**Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «хоккей» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды)**

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

### **4.1. Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

-Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

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

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

#### Упражнения для развития координационных движений.

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

#### Упражнения для развития быстроты.

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

#### Упражнения для развития силы.

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

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

#### Упражнения для развития общей выносливости.

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

## **4.2 Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических качеств:

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

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на

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

### **СФП (для этапа начальной подготовки)**

#### Упражнения для развития взрывной силы.

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

#### Упражнения для развития быстроты.

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

#### Упражнения для развития выносливости.

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

#### Упражнения для развития ловкости.

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

#### Упражнения для развития гибкости.

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

#### **СФП (для учебно-тренировочного этапа)**

#### Упражнения для развития взрывной силы.

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

#### Упражнения для развития быстроты.

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

#### Упражнения для развития выносливости.

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

#### Упражнения для развития ловкости.

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

#### Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

#### **СФП (для этапа совершенствования спортивного мастерства)**

#### Упражнения для развития взрывной силы.

-По программе для тренировочного этапа. Дополнительно: увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг), силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением.

#### Упражнения для развития быстроты.

-По программе для тренировочного этапа с широким использованием метода сопряженного воздействия.

#### Упражнения для развития выносливости.

-По программе для тренировочного этапа. Дополнительно: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

#### Упражнения для развития ловкости.

-По программе для тренировочного этапа с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

#### Упражнения для развития гибкости.

-По программе для тренировочного этапа с широким использованием отягощений малого веса.

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

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

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

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

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

### **4.3. Техническая подготовка.**

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

## Для групп начальной подготовки

### Техника игры

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

### Техника нападения.

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

### Техника обороны.

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

### Техника игры вратаря.

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



навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

### **Для учебно-тренировочных групп**

#### Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

#### Техника нападения.

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

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

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

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

#### Техника обороны.

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

### Техника игры вратаря.

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

### **Для групп совершенствования спортивного мастерства**

#### Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя). Совершенствование технических приемов овладения шайбы при введении ее в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

#### Техника игры вратаря.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая ее при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

В таблицах 8, 9, 10 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 8

**Приемы техники передвижения на коньках**

№ п/ п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				ССМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Бег скользящими шагами	+	+			
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+				
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+			
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+		
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+			
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+	+

Таблица 9

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

№ п/ п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки		
		Начальной подготовки	Тренировочный	ССМ

п		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Ведение шайбы на месте	+				
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+		
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+			
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка			+	+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+	+	+	+

31	Остановка и толчок соперника грудью.		+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овлад. шайбой		+	+	+	+

Таблица 10

### Приемы техники игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки				ССМ
		Начальной подготовки		Тренировочный		
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1	Обучение основной стойке вратаря	+				+
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+				+
3	Приемы техники передвижения на коньках					+
4	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+			+
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+		+
6	Передвижение вперед выпадами	+	+			+
7	Торможение плугом, полуплугом					+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>						
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте					+
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+			+
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+			+
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+		+
<i>Техника игры вратаря</i>						
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+		+
17	Ловля шайбы на блин			+		+
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+			+
<i>Отбивание шайбы</i>						

19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+			+
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+			+
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена					+
22	Отбивание шайбы коньком	+	+			+
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+			+
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+			+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+		+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена					+
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена					+
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате					+
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки					+
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>						
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+			
<i>Владение клюшкой и шайбой</i>						
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+		
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена					+
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+		+
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту					+
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+	+

#### 4.4. Тактическая подготовка.

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

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

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

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

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

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

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

#### **Для групп начальной подготовки**

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

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

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

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

#### Тактика защиты.

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

*Групповые взаимодействия:* умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### Тактика игры вратаря.

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

### **Для учебно-тренировочных групп**

#### Тактика нападения.

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

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

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

#### Тактика обороны.



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

#### Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

#### **Для групп совершенствования спортивного мастерства**

##### Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок.

*Индивидуальные тактические действия* при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

*Групповые взаимодействия:* взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

*Командные действия:* нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

##### Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций

в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

#### Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

В таблице 11 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам подготовки.

Таблица 11

### Тактическая подготовка

№ п/ п	Приемы тактики хоккея	Этапы подготовки				
		Начальной подготовки		Тренировочный		ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
<b>Приемы тактики обороны</b>						
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>						
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+
3	Контактная опека			+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом		+			
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>						
1	Страховка		+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+
3	Спаренный 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	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве			+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве			+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>						
<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			+	+	+
<i>Тактика игры вратаря</i>						
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+	+

#### **4.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

## **Темы теоретической подготовки:**

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

Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи ДЮСШ в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии хоккея.

### **2. Развитие хоккея в России и за рубежом**

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **3. Краткие сведения о строении организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

### **4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

## **6. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

## **7. Общая и специальная физическая подготовка**

(специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду).

Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

## **8. Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

## **9. Тактическая подготовка**

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

## **10. Морально-волевая подготовка**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

## **11. Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

## **12. Правила игры, организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление

календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

### **13. Установка перед игроками и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

### **14. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **4.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

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

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



7) развитие способности управлять своими эмоциями.

### ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

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

### ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

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

### ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

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

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность

проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

### РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

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

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

### РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке

игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных игр.

### РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

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

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

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

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

## ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;
  - формирование спортивного коллектива;
  - развитие специализированного восприятия;
  - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления

#### 4.7. Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>

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

				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>



деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

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

(зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой  
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Наша спортшкола располагает катком с искусственным льдом, где проходят учебно-тренировочные занятия хоккеем; тренажерным залом, где занимаются дети разных возрастов и необорудованным хореографическим залом. Материально-техническая база спортшколы позволяет проводить занятия, в наличии есть частичная амуниция: коньки с пункта проката.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

6.2.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	1



	вратаря (ботинки с лезвиями)		обучающ егося								
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающ егося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки	штук	на обучающ	-	-	1	2	1	2	1	2

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

## VII. Информационно-методическое обеспечение.

### Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации

<http://minsport.gov.ru/>;

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

<http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Федерация хоккея России

[http:// fhr.ru](http://fhr.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ОЛИМП" КУКМОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН, Набиуллин Райнур  
Ранифович, директор

12.12.24 10:48  
(MSK)

Сертификат FDB6C506604B567BBE22A91DE253C6D9