

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Сегежская спортивная школа»

Принята на педагогическом
совете Протокол № 2
от 23.05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сегежская СШ»
А.В.Никитин
Приказ № 118-ОД от 24.05 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Разработана на основе федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»
Приказ Министерства спорта Российской Федерации
От 16.11.2022 года № 997

Срок реализации программы по этапам:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап - 5 лет

(этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства – ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:

Рабко Т.А., заместитель директора по УВР

Тренеры-преподаватели отделения хоккей:

Волков Дмитрий Сергеевич

Филатов Анатолий Григорьевич

г. Сегежа
2023 год

І ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Хоккей» МБОУ «Сегежская СШ»

В соответствии со Всероссийским реестром вида спорта номер-код вида спорта «Хоккей»-0030004611Я

Программа составлена в соответствии:

- Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее-ФССП);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127 –ФЗ «О внесении изменений в 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 № 219-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»;
- 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);
- Устава МБОУ «Сегежская СШ».

Реализация программы направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта- хоккей;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва;
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 8-18 лет.

Период освоения программы – 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, предусматривающий обучение на этапах.

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно- тренировочный этап (спортивная специализация) (УТ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

При разработке Программы использовались нормативные и методические материалы, представленные в Национальной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей соблюдались следующие принципы:

- 1) направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- 2) принцип динамичности;
- 3) индивидуализация спортивной подготовки;
- 4) принцип оптимальности;
- 5) принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Челябинской области и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей).

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т. п.), средства и формы подготовки.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов по этапам:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Содержание этапов спортивной подготовки, в том числе продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для

зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (наполняемость), продолжительность тренировок, объем недельной тренировочной нагрузки и другие вопросы организации и осуществления спортивной подготовки определяются Учреждением с учетом техники безопасности, и регламентируются локальными нормативными актами Учреждения, программами спортивной подготовки и расписаниями тренировочных занятий, в соответствии с федеральными стандартами.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Хоккей - популярный и любимый многими командный зимний олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

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

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной

опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

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

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в спортивных школах и центрах спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на всех этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды сборных команд региона, округа, страны, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице. Определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

этапы спортивной подготовки	срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

этап начальной подготовки	3	8	14
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

* В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе:

- Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Хоккей» (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов)
 - объемом недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Хоккей».
- Возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки и		учебно-тренировочный этап(этап спортивной реализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Количество	3	3	6	9	9	9

тренировочных занятий в неделю						
общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248
общее количество тренировочных занятий в год	156	208	312	468	468	468

В зависимости от специфики вида спорта «Хоккей» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного этапа, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированными учебно-тренировочными группами (подгруппами). Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

виды тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно

нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

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

-этап начальной подготовки- двух часов;

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

- на этапе совершенствование 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, медицинские-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 часов допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1.Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска.

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

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

-не превышении единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечение требований по соблюдению техники безопасности

Учебно-тренировочные мероприятия.

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения: спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов

по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки хоккеистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия хоккеистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности хоккеиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности хоккеиста: технической, физической, тактической и психологической. фазы спортивной формы:

- приобретение спортивной формы;
- сохранение спортивной формы;
- временная утрата спортивной формы.

Они соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

Учебно-тренировочные мероприятия.

	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 подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования 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 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в	да 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных			

	каникулярный период	мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборов) с учетом планирования участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а так же в календарные планы субъекта Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с Регламентом (положением) об их проведении , но не менее 1,5 кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование- состязание (матч) среди команд в целях выявления сильнейших команд матча, проводимое по утвержденному организаторами Положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствия возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правила по виду спорта «Хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятиях, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений(регламентов) об официальные спортивные соревнования.

2.2. Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

виды спортивных соревнований, игр	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
контрольные	-	2	2	3	3	2
отборочные	-	-	-	-	-	-
основные	-	-	1	1	1	2
игры	-	15	30	36	60	70

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования могут быть различных видов: основные, отборочные, контрольные.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

Основные соревнования.

Для спортсменов Школы являются первенства и чемпионат России. Для категории ведущих спортсменов (МСМК, членов состава спортивной сборной команды России) такими соревнованиями являются главные международные старты текущего года: первенства и чемпионаты России, международные соревнования, первенства и чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры.

Отборочные соревнования. Для разного уровня подготовки спортсменов отборочными могут считаться различные соревнования.

Соответственно, для более опытных спортсменов отборочными соревнованиями могут быть первенства и чемпионаты России, другие всероссийские и международные соревнования, как этапы отбора к главным стартам международного календаря: чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм.

Контрольные соревнования.

Все другие старты, входящие в официальные календари являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы.

На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установит личные рекорды.

Система соревнований для каждой функциональной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований. Важным является организация соревнований в конце сезона, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. План физкультурных и спортивных мероприятий Школы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно- тренировочный план составляется с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом школы.

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 двух лет	свыше двух лет		
		недельная нагрузка					
		6	8	12	16	20	24
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость группы(человек)					
		14	14	10	10	6	3
1	Общая физическая подготовка	72	71	69	79	84	51
2	Специальная физическая подготовка	18	23	64	82	124	172
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	27	98	126	160	188
4	Техническая подготовка	104	113	95	95	84	69
5	Тактическая, теоретическая психологическая	23	32	51	80	113	180
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	18	29	60	76	125	165
	Инструкторская и судейская практика	-		-	26	31	37
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	71	110	177	257	308	372
7	Тестирование и контроль	6	11	10	11	11	14
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет
Объем физической нагрузки в том числе, час (%)	217 (69,5)	266 (63,9)	376 (60,3)	420 (50,5)	564 (54,2)	675 (54,1)
Общая физическая подготовка, час (%)	72 (23)	71 (17,1)	69 (11)	79 (9,5)	83 (8)	104 (7,1)
Специальная физическая подготовка, час (%)	18 (5,8)	23 (5,5)	64 (10,2)	82 (9,9)	124 (11,9)	175 (12)
Участие в спортивных соревнованиях, час (%)	-	27 (6,4)	98 (15,7)	126 (15,1)	160 (15,4)	218 (15)
Техническая подготовка, час (%)	104 (33,3)	113 (27,1)	95 (15,2)	95 (11,4)	83 (8)	116 (8)
Тактическая подготовка, час (%)	23 (7,4)	32 (7,7)	51 (8,2)	80 (9,6)	113 (10,9)	174 (12)
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая, час (%)	18 (5,7)	29 (7)	60 (9,6)	76 (9,2)	125 (12)	175 (12)
Инструкторская и судейская практика, час (%)	-	-	-	26 (3,1)	31 (3)	44 (3)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, час (%)	71 (22,8)	110 (26,5)	177 (28,4)	257 (30,9)	308 (29,6)	434 (29,8)
Тестирование и контроль, час (%)	6 (1,9)	11 (2,6)	10 (1,6)	11 (1,3)	11 (1,1)	16 (1,1)
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса;

Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон_ в которых планируется участие обучающихся

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использование следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико –восстановительные

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса;

Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон_ в которых планируется участие обучающихся

Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использование следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико –восстановительные и другие мероприятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. А также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№	направление работы	мероприятия	сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в рамках, которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта, -приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований, - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований, - формирование уважительного отношения к решению спортивных судей 	в течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей, -формирование навыков наставничества, - формирование сознательного 	в течении и года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, - формирование склонности к педагогической работе,	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий , направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов), - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течении и года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении и года
3. Патриотическое воспитание			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной	в течении и года

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	подготовки.	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях, -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	в течении и года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, -развитие навыков юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, -правомерное поведение болельщиков, -расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течении и года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции или метода, запрещенных для использования в спорте.

Антидопинговая работа, проводимая в Школе, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации. В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности. 10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В спортивной школе планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В спортивной школе значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические

семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (спортсмены, тренеры и т.д.), и информационно-справочная литература.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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 допингконтроля 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 не допущенное попадание запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, риск использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде школы, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Вид спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в года	Обучающимся даются начальные знание по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы
	Физкультурно-спортивные мероприятия «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий, программа, фото, видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение школы
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

			<p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
учебно-тренировочный этап	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	Родительское собрание	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>

этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	.Семинар : -Виды нарушений антидопинговых правил» -Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Хоккей»

Определение терминов

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

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

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7 Планы инструкторская и судейская практика.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной

частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Вид спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обещающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил по виду спорта «Хоккей», умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических

			<p>знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»</p>
Этап совершенствование спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обещающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил по виду спорта «Хоккей», умению решать

			ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории»

2.8 Планы медико-биологические мероприятия.

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

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

2) Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

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

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

5) Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Восстановительные мероприятия.

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

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

1) педагогические:

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

2) медико-биологические средства:

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

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

План медицинских, медико- биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно- педагогическое наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год

	осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Этап спортивного совершенства	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Спортивная Школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинском учреждении ВФД, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2010 № 1144 н «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) ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении к допуску к мероприятиям) и периодические медицинские

осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основание для допуска, обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3 Система контроля.

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее - после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений). Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их

серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующиеся отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

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

По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

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

2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

3) контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности). Согласно приложениям № 5-8 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися, необходимо выполнить следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности,
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях,
- соблюдать режим учебно- тренировочных занятий,
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля,
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Хоккей»,
- изучить антидопинговые правила,

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений,
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки,
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году,
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года,
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности,
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях,
- соблюдать режим учебно- тренировочных занятий,
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля,
- овладеть общими теоретическими знаниями о правила вида спорта «Хоккей»,
- изучить антидопинговые правила,
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений,
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки,
- демонстрировать высокие в официальных спортивных соревнованиях,
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Первый спортивный» не реже одного раза в два года,

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Школой. На основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную

общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее наличии)

3.2 Контрольные и контрольно переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

№ п/п	Упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 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 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5.8	6.4
2.2	бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16.5	17.5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7.3	7.9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с		
			12.5	13.0
2.5	бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14.5	15.0
2.6	Бег 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		не более	
			43.0	47.0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до двух лет)		не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды- «Третий юношеский спортивный разряд» «Второй юношеский спортивный разряд» «Первый юношеский спортивный разряд» «Третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 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	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 полуприседа, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6	бег 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4.7	5.3
2.2	бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25.0	30.0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Второй спортивный разряд»			

Контрольные испытания должны принимать, как минимум, 3 эксперта. В краткосрочных тестах, для получения более объективных данных, обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	примечание
п / п			
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Спортивной школой и включающая тесты и рабочей программы тренера
2	Медики-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение ВФД

3	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации) до трех лет не имеющих спортивные разряды
4	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

4.Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	сроки проведения
Этап начальной подготовки	история возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь

	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся на занятиях физической культурой и спортом	ноябрь
	Закаливание организма	декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «Хоккей»	май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь
	Режим дня и питания	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «Хоккей»	ноябрь-май
учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры и формирование личностных качеств	сентябрь
	История возникновения олимпийского движения	октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	декабрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	январь
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель
	Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май
	Правила вида спорта «Хоккей»	декабрь-май

5. Особенности осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей» основаны на особенности вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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

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

6. Требования к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1 Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность спортивной школы педагогическим, руководящими и иными работниками.

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

Требования к кадровому составу спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации тренера-преподавателя, осуществляющего спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203) профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 г. № 192 н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019 г., регистрационный номер № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по

инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г. , 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 г. № 916 н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., зарегистрированный н№ 22054).

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя.

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 оборудования, экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживанию техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в спортивной школе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовке допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы:

Работники направляются Спортивной школой на соответствующую переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в спортивной школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа Директора спортивной школы.

6.2. Материально- технические условия реализации программы

Спортивная школа, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее-ФССП). 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 38 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного оборудования	Единица измерения	Количество единиц
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	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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество единиц
1	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки и лезвия)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7	Шлем для вратаря	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	наименование	единица измерения	расчетная единица	этап спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)	количество	срок реализации (лет)
1	визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1

2	Гамашы спортивные	пар	-	-	2	1	1	1	1	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	-	-	1	1	1	1	1	1
4	защита для игрока(защитника, нападающего) (защита горла и шеи)	комплект	-	-	1	1	1	1	1	1
5	защита паха для вратаря	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
6	защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки. лезвия)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки., лезвия)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитник, нападающий)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Налокотник для игрока (защитника, нападающего)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Печатки для игрока (защитник, нападающий)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	1	2	2	1	2	1	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
22	Шорты для вратаря	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с.
2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
3. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.
4. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей : Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.
5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
7. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 116 с.
8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов : учеб.-практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 106 с.
9. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 68 с.
10. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 68 с.
11. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–27.
12. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 335 с.
13. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет) : учеб. пособие / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. – СПб.: Академия хоккея, 2013. – 186 с.
14. Живова, Т. В. Возрастная биохимия : учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – СПб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.
15. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.
16. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.
17. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка : владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.

18. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.
19. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 70–91.
20. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : «Отбор в хоккее» : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Академия хоккея, 2013. – 173 с.
21. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб. : Олимп, 2009. – 229 с.
22. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов : учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.
- 23 Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М. : 2019. – 234 С.
24. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
25. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2008. – 320 с.
26. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.
27. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.
28. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А : практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М. : Человек, 2012. – 84 с.
29. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М. : Спорт, 2016. – 152 с.
30. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее : 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1 Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
- 2 Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
- 3 Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
- 4 Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
- 5 Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>
- 6 Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>
- 7 Телеканал «Спорт» - <http://www.sportbox.ru>
- 8 Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
- 9 Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - <http://www.sport-express.ru>
- 10 Газета «Футбол Плюс Хоккей» - <http://www.fhplus.ru>
- 11 Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
- 12 Спорт.ру - <http://sport.ru>
- 13 Sports.ru - <http://sports.ru>
- 14 Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
- 15 Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сегежская спортивная школа»
МБОУ «Сегежская СШ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Сегежская СШ»

« ____ » _____ 20 ____ г

Рабочая программа
по хоккею
для этапа начальной подготовки (НП)
сроки реализации: от 1 до 3-х лет
уровни реализации: начальное общее

Разработчик:

Обсуждена и согласована на педагогическом совете Протокол № От « ____ » января 2023 года	Принята на педагогическом совете Протокол № От « ____ » _____ 20 ____ года
---	---

г. Сегежа
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (НП)

Рабочая программа для этапа начальной подготовки разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. № 233) на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ и приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных хоккеистов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ и анализа научно – методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Рабочая программа рассчитана для обучения юных хоккеистов в группах начальной подготовки (НП) на 2 года. Программа рассчитана для обучающихся 8-10 лет.

В группы начальной подготовки принимаются желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; культурно-массовые мероприятия; медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 48 недель занятий в год непосредственно в СШ и 4 недели для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или на учебно-тренировочном сборе.

Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки, представлены примерные годовые планы-графики распределения учебных часов. Учебный материал по технической и тактической подготовке излагается отдельно для каждого года обучения.

В разделе «Педагогический контроль» даны конкретные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными

спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

Раздел «Участие в соревнованиях» является важной частью учебно-тренировочного процесса. Юные хоккеисты могут участвовать в самых разнообразных соревнованиях: от турниров между учебными группами до всероссийских соревнований

Основными задачами работы в группах начальной подготовки являются:

- Вовлечение максимального числа детей в систему подготовки по хоккею
- Гармоничное развитие физических качеств
- Изучение базовой техники хоккея
- Формирование потребности к занятиям спортом

Группы начальной подготовки (1-2 год обучения) – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, направленное развитие быстроты, ловкости и координационных способностей, общей выносливости; обучение и совершенствование техники катания;

обучение основам техники владения клюшкой; ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей и в других спортивных играх; ознакомление с элементарными теоретическими сведениями о технике, тактике, правилах игры в хоккей; привитие навыков личной гигиены

В группах начальной подготовки по хоккею занимаются дети и подростки в возрасте 8 - 10 лет, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие должны иметь письменные разрешения родителей.

Учебная и воспитательная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы.

Для перевода на 2-й год обучения занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы и получить зачет по теоретическому разделу, предусмотренному программой для каждой возрастной группы.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер должен следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся в общеобразовательной школе (по месту учебы), систематически проверять дневники, устанавливать связь с классными руководителями и родителями спортсменов. Большую помощь в этом тренеру должен оказывать родительский комитет. Учитывая успеваемость и дисциплину учащихся, тренер может уменьшить для отдельных спортсменов количество занятий в неделю или временно запретить посещение СШ. Нельзя устраивать длительные перерывы между занятиями. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Углубленные врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже двух раз в год и учитываются тренером при планировании тренировочных нагрузок для

определенных групп хоккеистов и для каждого занимающегося в отдельности.

На стыках этапов подготовки в годичном цикле тренировки, целесообразно проводить этапные комплексные обследования (2 раза в год).

Настоящая программа предназначена для тренеров-преподавателей МБОУ «Сегежская СШ» и является основным документом учебно-тренировочной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Содержание занятий	Год обучения (часы)	
		НП-1	НП-2
1	Теоретическая подготовка (минуты)	120	180
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	13	20
1.2	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	20
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	20
1.4	Закаливание организма.	13	20
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	20
1.6	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	20
1.7	Режим дня и питание обучающихся	14	20
1.8	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	20
	И Т О Г О часов	2	3
2	Практические занятия		
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	80
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	26
2.3	участие в спортивных соревнованиях	-	30
2.4	Техническая подготовка	104	127

2.5	Тактическая подготовка,	23	36
2.6	виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	18	33
2.7	Инструкторская и судейская практика, час (%)	-	-
2.8	Медицинские , медико- биологические, восстановительные мероприятия , тестирование контроль	71	124
2.9	Тестирование и контроль	6	12
	ВСЕГО	312	468

Учебный план-график распределения учебных часов на этапе начальной подготовки (до года обучения)

Разделы подготовки	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	72	6	6	5	4	4	5	5	5	8	-	18	6
Специальная физическая подготовка (час)	18	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	104	11	12	12	10	10	11	10	11	2	-	5	10
Тактическая подготовка (час)	23	2	2	3	2	3	3	3	3	-	-		2
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (час)	18	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	1	1
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час)	71	3	3	3	3	4	3	3	3	15	25	3	3
Тестирование и контроль (час)	6	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2
Всего часов в год и по месяцам (час)	312	26	27	27	25	25	26	25	26	27	25	27	26

Учебный план-график распределения учебных часов на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)

Разделы подготовки	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	80	6	6	7	5	7	7	6	6	5	-	17	8
Специальная физическая подготовка (час)	26	3	3	3	3	3	2	3	2	1	-	1	2
Участие в спортивных соревнованиях (час)	30	2	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	127	12	14	14	12	13	14	12	12	4	-	9	11
Тактическая подготовка (час)	36	4	4	4	4	4	4	4	4	1	-	1	2
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (час)	33	4	4	4	3	3	3	4	2	2	-	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

(час)													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час)	124	5	5	5	4	6	5	5	5	28	38	10	8
Тестирование и контроль (час)	12	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	6
Всего часов в год и по месяцам (час)	468	36	40	41	38	40	39	38	38	41	38	40	39

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие.

Развитие хоккея в России и за рубежом.

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Значение российской школы хоккея для развития международного хоккея. Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства мира, Европы, Олимпийских игр, международных турнирах с профессиональными командами. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей, по хоккею. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

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.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, частота дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Систематические занятия спортивными упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические основы физической культур.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы и отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, принимаемые к местам занятий по хоккею. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание организма.

Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем.

Использование естественных факторов природы /солнца, воздуха, воды/ для закаливания организма.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем. Оказание первой помощи при травмах.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Атлетическая подготовка и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств хоккеистов. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов, применяемых для ее осуществления. Взаимосвязь двигательных качеств человека. 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 для юных хоккеистов. 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. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в атаке и 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, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.)

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода игры и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.¹

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

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении, лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и

¹ Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой (для юношей); из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

т. п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы (самбо, дзю-до). Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересечённой местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно пересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старт и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки и возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т. п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимально быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с

набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах; варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов).

Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 км).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 км до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров на время и более длинных дистанций с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки (1-2 годы обучения).

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, “блины” и т. п.), величина которых не более 1/3; 1/2 собственного веса тела. При этом не допускаются повторения “до отказа”. Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толкания, метания камней, набивных мячей, весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры: “бой петухов”, “перетягивание через черту” и др.. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам) с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и к5руговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадях. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т. д..

Упражнения для развития быстроты. Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой, мячом и т. д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках на 18, 36, и 54 м на время. Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков). Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин.). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2,5 мин., число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин., число серий 1-2. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку,

по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. 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 подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонения от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. “Мост” из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Подготовка вратаря.

Группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения.

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота 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 координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами, в челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед, назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки. По сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами - выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек, то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

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 умения концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

"И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися (спортсменами) начальной подготовки

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м вперёд лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперёд спиной. Тест проводится для выявления развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 м, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
 3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперёд, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.
 4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
 5. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперёд на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), об бегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиш спиной вперёд. Оценивается время прохождения (с).
- Челночный бег 4х9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 20 метров вперёд лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой, по звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. Бег 20 метров вперёд спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперёд. Проводится аналогично тесту 1.
3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных

и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля.

Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту.

5. Слаломный бег без шайбы. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с. раздаётся свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков всё же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнёров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т.д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

6. Салки (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п.6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с. и площадка увеличивается до 15х18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды – как можно больше времени удерживать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Сегежская спортивная школа»
(МБОУ «Сегежская СШ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Сегежская СШ»

« ____ » _____ 20 ____ г

Рабочая программа
по хоккею
для учебно– ренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до 2 –х лет (УТГ-1,2)
сроки реализации 2 года

Разработчик:

Обсуждена и согласована на педагогическом совете Протокол № 1 От « ____ » января 2023 года	Принята на педагогическом совете Протокол № ____ От « ____ » _____ 2023 года
---	---

г. Сегежа
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (УТГ-1,2)

Рабочая программа для учебно-тренировочного этапа

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных хоккеистов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ и анализа научно – методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Рабочая программа рассчитана для обучения юных хоккеистов в учебно-тренировочных группах (УТГ-1,2) на 2 года.

Программа рассчитана для обучающихся 11-14 лет.

Учебно–тренировочный этап формируется из хоккеистов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность одного занятия в учебно – тренировочных группах не должна превышать трех астрономических часов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; культурно-массовые мероприятия; медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в год непосредственно в СШ и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или на учебно-тренировочном сборе.

Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники, тактики
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной подготовки;
- психологическая подготовка;

- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки хоккеиста

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-хоккеиста. Технические навыки, формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях.

Достижение конечной цели многолетней подготовки спортивных резервов невозможно без эффективного планирования учебно-тренировочного процесса в годичных циклах подготовки. Подготовительный период подготовки включает в себя общеподготовительный (май-июль) и специально-подготовительный (август-ноябрь) этапы.

Основная цель этого этапа – укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности, направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; совершенствование техники катания; обучение и совершенствование техники владения клюшкой; обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основами индивидуальной и командной тактики; определение игровых наклонностей (наличие определенных качеств и желания юного хоккеиста выполнять функции защитника, нападающего); участие в соревнованиях по хоккею и выполнение требований 3 юношеского разряда; воспитание элементарных навыков судейства, сообщение простейших теоретических сведений по теории и методике хоккея.

В процессе обучения у учащихся воспитываются навыки самостоятельной работы по совершенствованию физической подготовки, техники катания и владения клюшкой.

Определяющая цель соревновательного периода (декабрь-март) – достижение высоких спортивно-технических результатов, сохранение определенного уровня спортивной подготовленности и совершенствование специальной тренированности.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение тренировочных нагрузок без формирования интенсивности тренировки.

В разделе «Учебно-тематический план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки, представлены примерные годовые планы-графики распределения учебных часов.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделе «Контрольные нормативы» даны конкретные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Настоящая программа предназначена для тренеров-преподавателей «Сегежская СШ» и является основным документом учебно-тренировочной работы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДО ДВУХ ЛЕТ
(УТГ-1,2)**

№	Содержание занятий	До двух лет
1	Теоретическая подготовка(минуты)	
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70
1.2	История возникновения олимпийского движения	70
1.3	Режим дня и питание обучающихся	70
1.4	Физиологические основы физической культуры	70
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	70
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60
1.7	Психологическая подготовка	60
1.8	Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60
1.9	Правила вида спорта	60
	ИТОГО:	10 часов
2.	Практические занятия	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) 82	69
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) 46	63
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	94
2.4	Техническая подготовка	69
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	119
2.6	Инструкторская и судейская практика	-
2.7	Медицинские, медико-биологические,	200

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	
	ИТОГО:	614
	ВСЕГО:	624

Учебный материал. Теоретические занятия

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Развитие хоккея в России и за рубежом.

Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Основные этапы развития отечественного хоккея.

Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Значение российской школы хоккея для развития международного хоккея.

Участие российских хоккеистов в розыгрыше первенства мира, Европы, Олимпийских игр, международных турнирах с профессиональными командами.

Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей, по хоккею. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

История возникновения Олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Учет соревновательной деятельности.

Структура и содержание Дневника обучающего. Классификация спортивных соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Теоретические основы технико-тактической подготовки.

Основы вида спорта.

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.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея. Тактический план встречи, его составление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и 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, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.)

Тактические варианты игры при вбрасывании.¹ Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной подготовке 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.

Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средства 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, групповая, командная и самостоятельная тренировки.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила игры, организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода игры и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.²

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

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении, лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в 50сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись,

² Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой (для юношей); из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы (самбо, дзю-до). Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старт и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки и возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т. п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимально быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах; варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов).

Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 км).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 км до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров на время и более длинных дистанций с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп 1,2 годов обучения.

Упражнения для развития силы (взрывной) - по программе для 10-12-летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты - по программе для 10-12-летних. Увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости - по программе для 10-12-летних. Дополнительно - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости - по программе для 10-12-летних. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости - по программе для 10-12-летних, количество повторений рекомендуется увеличить.

Для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Техника игры.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180 и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах – с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска.

Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка – прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста, с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний игровых приемов: ведение-передача, ведение-бросок, ведение-бросок-добивание, прием-ведение-передача, прием-ведение-бросок, прием-ведение-бросок-добивание, прием-бросок, прием-бросок-добивание, прием-передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например:

прием-ведение-передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.)

Обманные движения (финты) перед передачей партнеру – «ложный бросок», «остановка-ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

Техника обороны.

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в падении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера.

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте или в движении, или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль круглого борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасываниях шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, замыкание дальней, (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия: действия при численном превосходстве над противником (5:3; 5:4; 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное построение.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру а опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействия двух игроков против двух и трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Подготовка вратаря

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения.

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

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

шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, ловушкой, щитком. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед и опускания на два колена. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок и опускания на два колена.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определить момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Программный материал на проведение антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в Школе, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации. В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и

цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование элитных спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары/, разработанные для различных целевых аудиторий спортсмены, тренеры и т.д.), а информационно-справочная литература.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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 допингконтроля 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.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Т Э	Январь	1. Ознакомление с нормативно-правовыми актами, связанными с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта	Тренер
	Февраль	1. «Веселые старты» - Игра: «Честная игра»	Тренер
	Апрель	1. Родительское собрание	Тренер
	Июнь	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Занимающийся (спортсмен)
	Сентябрь	1. Семинар для занимающихся (спортсменов) и тренеров с	Ответственный за антидопинговое

		ответственным за антидопинговое обеспечение (дата по согласованию)	обеспечение
		2. Семинар на тему: Последствия допинга для здоровья. Риски и последствия использования БАД	Врач

Система контроля и зачетные требования.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-2, юноши 11 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,40	5,20	5,00
.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	170	180	190
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	8	10	15
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	4,25	4,05	3,85

5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,50	5,40	5,30
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,58	15,30	14,75
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,80	6,70	6,60
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	11,91	11,53	11,10
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	13,50	13,11	12,69
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	41,00	39,00	37,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	42,00	40,00	38,00

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

*** Обязательные упражнения для вратарей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе Т-2, юноши 12 лет

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,20	5,00	4,80
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	180	190	200
3.	ИП. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, (кол-во раз)	9	12	17
4.	Бег 1 км с высокого старта**, мин, с	4,10	3,90	3,70
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,36	5,26	5,16
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,30	15,00	14,40
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**, с	6,64	6,52	6,40
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	11,55	11,20	10,80
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	13,00	12,65	12,25

10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,60	38,60	36,60
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	41,60	39,60	37,60

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнить не менее трёх).

*** Обязательные упражнения для вратарей.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

занимающимися (спортсменами) тренировочного этапа подготовки.

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 3-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвёртый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости.
Выполняется

с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

4. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путём сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

6. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости

и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на

противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. Бег на коньках «по малой восьмёрке» лицом и спиной вперёд. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмёрке лицом вперёд, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмёрку спиной вперёд, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

4. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (Рис. 2). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней

зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

5. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделённых на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет

10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 5 с неудобного.

Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается. Точнее и более объективно можно оценивать уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырёхрядной шкалы оценок.

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Сегежская спортивная школа»
(МБОУ «Сегежская СШ»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Сегежская СШ»

« ____ » _____ 20 ____ г

Рабочая программа
по хоккею
для учебно – тренировочного этапа
спортивной специализации свыше 2 лет(УТГ-3,4,5)
сроки реализации: от 3 лет и более

Разработчик:

Обсуждена и согласована на методическом совете Протокол № 1 От « ____ » января 2023 года	Принята на педагогическом совете Протокол № От « ____ » _____ 2023 года
---	--

г. Сегежа
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (УТГ- 3,4,5)

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке хоккеистов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ и анализа научно – методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Рабочая программа рассчитана для обучения хоккеистов в учебно-тренировочных группах (УТГ-3,4,5) на 3 года.

Программа рассчитана для обучающихся 13-18 лет.

Учебно – тренировочный этап формируется из хоккеистов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность одного занятия в учебно – тренировочных группах не должна превышать трех академических часов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; культурно-массовые мероприятия; медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в год непосредственно в СШ и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или на учебно-тренировочном сборе.

Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки. В период летних каникул учащиеся занимаются самостоятельно по индивидуальным планам.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Учебно-тренировочные группы (3,4 -й год обучения)

- совершенствование всесторонней физической подготовленности; развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости; совершенствование техники катания, обучение и совершенствование техники владения клюшкой и выполнения силовых приемов; изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей; определение игрового амплуа, участие в соревнованиях по хоккею, ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов;

овладение инструкторскими и судейскими навыками; совершенствование навыков самостоятельной подготовки.

Учебно-тренировочные группы (5-й год обучения)

– дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой и выполнения силовых приемов; приобретение игрового опыта, совершенствование судейских и инструкторских навыков; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание спортивного трудолюбия; воспитание способностей к самосовершенствованию

Этап углубленной специализации в хоккее приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность.

В годичном цикле распределения объемов компонентов тренировки меняется в зависимости от этапов и периодов подготовки. Если в подготовительном периоде основное внимание уделяется физической и технической подготовке, то в соревновательном объеме специальной физической, технической и тактической подготовке значительно преобладает над объемом общей физической. Это различие увеличивается по годам обучения.

Достижение конечной цели многолетней подготовки спортивных резервов невозможно без эффективного планирования учебно-тренировочного процесса в годичных циклах подготовки. Подготовительный период подготовки включает в себя общеподготовительный (май-июль) и специально-подготовительный (август-ноябрь) этапы.

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности хоккеистов, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств, овладение необходимыми навыками техники скоростного бега на коньках требует развитие силы, гибкости и других физических качеств, поэтому тренировка на этом этапе строится преимущественно на основе общей физической подготовленности, и таким образом совершенствуется общая физическая работоспособность.

Задачи специально-подготовительного этапа:

- дальнейшее повышение функционально-физического потенциала;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- воспитание морально-волевых и психических качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

Определяющая цель соревновательного периода (декабрь-март) – достижение высоких спортивно-технических результатов, сохранение определенного уровня спортивной подготовленности и совершенствование специальной тренированности.

В разделе «Учебно-тематический план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки, представлены примерные годовые планы-графики распределения учебных часов.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделе «Контрольные нормативы» даны конкретные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе. Дважды в году (сентябрь-октябрь; апрель) подводятся итоги успеваемости, в эти же сроки проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке.

Перевод учащихся в следующую учебную группу проводится при условии выполнения ими требований учебной программы с положительной оценкой успеваемости.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ
(УТГ-3,4,5)**

№	Содержание занятий	Свыше трех лет (часы)
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Роль и место физической культуры и формировании личностных качеств	2
1.2	История возникновения олимпийского движения	2
1.3	Режим дня и питание обучающихся	2
1.4	Физиологические основы физической культуры	2
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2
1.7	Психологическая подготовка	2
1.8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2
1.9	Правила вида спорта	2
	ИТОГО:	18

2.	Практические занятия	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	82
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	92
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	125
2.4	Техническая подготовка	92
2.5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	141
2.6	Инструкторская и судейская практика	25
2.7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	257
	И Т О Г О:	814
	В С Е Г О:	832

Учебный материал. Теоретические занятия.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

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

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

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

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «Хоккей».

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.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского хоккея.

Тактический план встречи, его составление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Гибкий творческий характер тактики российского хоккея.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в атаке и 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, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения, состояния льда, метеорологических условий (снег, оттепель и т.п.)

Тактические варианты игры при вбрасывании.¹ Специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду.

Психологическая подготовка.

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

Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «Хоккей», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта «Хоккей».

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, с выбыванием. Их особенности. Положение о соревновании и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода игры и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Анализ правил игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и 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 ходе игры 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 соревнования. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.³

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

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении, лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

³ Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой (для юношей); из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы (самбо, дзю-до). Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старт и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки и возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т. п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимально быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекувырки груза. Лазание с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических

режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседания на одной и двух ногах; варианты: с гантелями, «блинами», с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимание в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность. Упражнения на специальных приспособлениях типа «Геркулес», с использованием тренажеров типа «Аполлон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов).

Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 км).

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 км до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров на время и более длинных дистанций с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка.

Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

Упражнения для развития силы (взрывной) - по программе для 10-12 -летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов,

эспандера и т.д. Броски утяжеленной шайбы (до 400 гр.). “Челночный бег”. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты - по программе для 10-12-летних. Увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости - по программе для 10-12-летних. Дополнительно - дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости - по программе для 10-12-летних. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости - по программе для 10-12-летних, количество повторений рекомендуется увеличить.

Для учебно-тренировочных групп 4 и 5 годов обучения

Упражнения для развития силы (взрывной) – по программе для 13-15-летних. Дополнительно – увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бег на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты – по программе для 13-15-летних, с широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости – по программе для 13-15-летних. Дополнительно – фартлек, дистанции кроссов увеличиваются до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 м, «челночный бег», игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости – по программе для 13-15-летних, с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости – по программе для 13-15-летних, с широким использованием отягощений малого веса.

Техническая и тактическая подготовка

Для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения.

Техника игры. Техника бега на коньках. Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время на 18, 36, 54 метра. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени,

с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. п. «Челночный бег».

Техника нападения. Ведение шайбы. 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 площади 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. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с “удобной” и “неудобной” стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних дистанций, со “своих” точек хоккейного поля.

Совершенствование силы и точности бросков. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

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. Остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы, летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в “квадрате” с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

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

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применения силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих.

Игры в “квадрате” с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон.

Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия. 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. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения – 17-18 лет

Техника игры. Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений

сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Совершенствование технических приемов овладения шайбой 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 технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия); при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п..

Тактическая подготовка (УТГ-5)

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 и т.п.. Применение финтов при выполнении атакующих действий: “на уход”, “на перемещение”, “на передачу”, “на бросок”. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском; финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитников и вратаря и т.п..

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

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной систем 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.

Подготовка вратаря

Учебно-тренировочные группы 4 и 5 годов обучения

Физическая подготовка. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы мышц рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безупрочной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинации акробатических элементов (5-6). Совершенствование быстроты реакции.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, ногами. Совершенствование техники владения клюшкой. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено. Совершенствование техники финтов.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменений направления движения шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнять задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой.

Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.

Принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика: знать правила игры и основные методические положения судейства; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша.

Самоконтроль.

Самоконтроль состоит из простых и доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание, потоотделение и др. Учет данных самоконтроля проводится юными спортсменами самостоятельно. На первых этапах (группы начального обучения) вести дневник самоконтроля юному хоккеисту помогает тренер и врач. В дальнейшем (учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования) они должны периодически (раз в неделю) проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Примерная схема дневника самоконтроля:

Показатель	2 октября	3 октября	4 октября	5 октября
и				
Самочувствие				
е				
Работоспособность				

Сон				
Аппетит				
Желание заниматься спортом				
Характер тренировки и как она переносится				
Нарушение гигиенических норм				
Пульс в покое, в мин. (утром в постели)				
Частота дыхания в минуту				
Вес, кг				
Потоотделение				
Другие данные				

Предлагаемые тесты позволяют определить уровень общей и специальной подготовленности хоккеистов для перевода на следующий год обучения.

Условия и требования к организации и проведению контрольных и переводных испытаний:

1. В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней.
2. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.
3. В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.
4. Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.
5. Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.
6. Динамика физического развития определяется на основе данных антропологических измерений.
7. Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний (например, тесты специальной подготовки на льду выполняются в полной защитной форме для игры в хоккей).

Тесты по общей подготовленности.

1. Подтягивание на перекладине; и.п. – хват сверху, вис на выпрямленных руках. Подтягивание считается правильным, когда подбородок находится выше перекладины. Оценка – по количеству подтягиваний.
2. Прыжок в длину с места; и.п. – стопы ног находятся на ширине 15-20 см. Прыжок производится толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии старта до места приземления (три попытки, лучшая в зачет).
3. Тройной прыжок с места; и.п. – тоже, что и в тесте №2. Толчком двух ног вперед участник приземляется на одну ногу, оттолкнувшись приземляется на другую ногу, затем приземляется на две ноги. Замеры – такие же, как и в тесте №2 (три попытки, лучшая в зачет).
4. Пятикратный прыжок с места; и.п. и движения соответствуют тесту №3, только выполняется пять попеременных прыжков с ноги на ногу, приземление – на две ноги. В прыжковых упражнениях приземление необходимо производить на мягкое покрытие (три попытки, лучшая в зачет).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (мат или мягкое покрытие); и.п. – лежа на спине, руки – за головой «в замке», ноги согнуты в коленях, стопы фиксируются партнером в 30 см от ягодиц. По сигналу испытуемый поднимает туловище, коснувшись локтями колен, возвращается в и.п. Учитывается количество раз за 60 сек. Условие: возвращаясь в и.п., непременно коснуться лопатками пола.
6. Бег 60 м (в парах, с высокого старта).
7. Бег 300 м (в парах, с высокого старта).
8. Бег 3000 м (в группах, на беговой дорожке).
9. Комплексный тест на ловкость; инвентарь – два мата, два легкоатлетических барьера высотой 60 см, 6 стоек, секундомер, рулетка; дистанция – 30 м.

В семи метрах от линии старта устанавливается барьер, через 3 м – второй барьер, в 2 м от барьера 1-м – влево, вправо от прямой линии стоек, и далее в таком же порядке – еще 5 стоек.

И.П. – стоя спиной вперед, по сигналу выполняются два поворота на 360° (влево и вправо на месте), далее два кувырка спиной вперед, в упоре присев – поворот на 180° , кувырок вперед, прыжок через первый барьер, подлезть под второй барьер, обежать стойки, поворот на 180° , финиш спиной вперед.

Специальная подготовка

- Бег на коньках 30 м. Лицом вперед, в парах; две попытки, лучшая в зачет.
- Бег на коньках 36 м. Спиной вперед, в парах; две попытки, лучшая в зачет.
- Челночный бег на коньках, в парах 18 x 12 м; после каждого 18-метрового отрезка – торможение попеременно левым и правым плечом вперед. В случае недостижения линии – участник снимается.
- 8-минутный бег на коньках, в группах. После окончания 8 минут по сигналу тренера испытуемые останавливаются на своих местах (оценки в метрах).

- Слаломный бег на коньках, лицом вперед, без ведения шайбы; выполняется по схеме 2.
- Слаломный бег на коньках, лицом вперед, с ведением шайбы.
- Качество техники владения клюшкой оценивается по разнице времени бега на коньках без шайбы и с шайбой.
- Точность бросков – 10 шайб, щит – мишень 122x183 см с тремя кругами 20, 40, 60 см (ширина линий – 3 см); бросок шайбы с расстояния 8 метров. Подсчет очков: попадание в центр круга – 3 очка, в средний круг – 2 очка, в большой круг – 1 очко. Оценка – по набранному количеству очков.

Контрольные упражнения на льду выполняются в полной защитной форме хоккеистов.

Занятое место в группе определяется на основе общей суммы набранных баллов. Предлагаемая система оценок наглядно указывает на слабые места в подготовке.