

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
Протокол № 2
от «18» апреля 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко

В.С. Самарчиев
«18» апреля 20 24 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре
и спорту администрации муниципального образования
город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР,
заслуженного работника физической культуры
Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко**

Анапский р-н, с. Супсех, 2024 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко (далее – учреждение).

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
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

Объем Программы

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

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной 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 всероссий-	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап началь- ной подготов- ки		Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специа- лизации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высше- го спортив- ного мастер- ства
		До года	Свыш е года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6- 8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного заня- тия в часах (15 минут перерыв)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	75	75	80	84

2.	Специальная физическая подготовка	12	23	81	103	150	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	25	109	141	187	266
4.	Техническая подготовка	106	106	116	112	125	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	81	124	178	287	449
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	28	37	50
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	106	218	290	362	499
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных и гендерных особенностей, а также этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.
- на этапах высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов. Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка в спортивной школе носит круглогодичный характер и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. При этом количество и объем учебно-тренировочных занятий в неделю может быть скорректирован в зависимости от периода спортивной подготовки, но в пределах годового учебно-тренировочного плана по объему тренировочной нагрузки и количеству учебно-тренировочных занятий. Школа в установленном порядке реализовывает учебно-тренировочные мероприятия.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.4.	Судейская практика. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	в течение года

	спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.5.	Инструкторская практика. Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности и педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.2.5.	Режим питания и отдыха. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящённых дням воинской славы и памятным датам России ¹	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель

3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.4.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	
4.1.5.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
5.3.	Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке Тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.	в течение года

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер в тесной связи с тренировочным и соревновательным процессами. Воспитательная работа должна включать в себя следующие разделы: гуманитарный, патриотический, трудовой, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива ко-

манды.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, субботники, наставничество прославленных хоккеистов.

Методами воспитания являются: убеждение, упражнение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) 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;

3) раскрытие перед занимающимися хоккеем тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся хоккеем 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;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-	первый, вто-	

	play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее (беседа)	роль год	детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	

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.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Программа имеет задачу подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортивно грамотных граждан, досконально знающих правила вида спорта. Важно предоставить возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы судьей, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Также одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На учебно-тренировочном этапе (свыше двух лет) обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судейства контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в хоккее;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнения по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками соревнований, находить ошибки;
- выполнение технических приемов на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря соревнований.

Для получения звания «судья по спорту» каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по хоккею;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе тренировочных соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии действующим законодательством.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование один раз в год (в группах ССМ и ВСМ дважды в год);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо-и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки**

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6X9 м	с	не более	
			17,0	18,5

2.3.	Бег на коньках спиной вперёд 20 м	с	6,8 не более 7,4	
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	5,5 не более 5,8	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, сек	5,50 не более 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 6X9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперёд 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	4,7 не более 5,0	
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13,0	15,0
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 вперёд (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5X54 (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 вперёд в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	4,2 не более 5,0	
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и ма- хом обеих рук, с дальнейшим по- очередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				22
1.5.	Исходное положение - ноги на ши- рине плеч. Сгибание ног в положе- ние полуприсед, разгибание в ис- ходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обуча- ющегося	количество раз	не более	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	1,03 не более 1,08	
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитни- ков и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд (для защит- ников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5X54 (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей)		не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «первый спортивный разряд»			

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Этап начальной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа начальной подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

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, гибкости, вестибулярной устойчивости, ловкости, общей и специальной выносливости, скорости и 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 Свердловской области и Российской Федерации;
- организация начальной подготовки тренеров и судей из числа лиц, проходящих спортивную подготовку в школе.

Основными показателями выполнения Программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение комплексных показателей тестирования для зачисления и (или) перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки,
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке,
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по судейству матчей.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу и годам прохождения следующая:

- постепенный переход от обучения приемам хоккея и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специализированным средствам подготовки хоккеистов;
- планомерное прибавление вариативности приемов хоккея;

- постепенное увеличение соревновательной нагрузки и накопление соревновательного опыта;

- постепенное, планомерное увеличение объемов тренировочной нагрузки;

- повышение интенсивности тренировок с учетом принципов сохранения здоровья юных спортсменов, а как следствие увеличением количества средств и методов восстановления для поддержания необходимой работоспособности.

Программный материал излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (углубленной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства.

- этап высшего спортивного мастерства.

Это позволяет всем тренерам, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление в тренировочном процессе.

Настоящая Программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современные требования к подготовке высококвалифицированных хоккеистов требует организации целенаправленной многолетней тренировочной деятельности, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы. Четкая организация тренировочного процесса, создание педагогической комфортной среды и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки резерва для коллективов хоккейных команд.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального и командного результатов,

- принцип динамичности,

- индивидуализация спортивной подготовки,

- принцип лабильности и вариативности,

- принцип оптимальности тренировочной и соревновательной нагрузок,

- 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, гибкости, вестибулярной устойчивости, ловкости, общей и специальной выносливости, скорости и 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 Свердловской области и Российской Федерации;

- организация начальной подготовки тренеров и судей из числа лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными показателями выполнения Программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение комплексных показателей тестирования для зачисления и (или) перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки,
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке,
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по судейству матчей
- заключение профессиональных контрактов игроками выпускниками школы.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу и годам прохождения следующая:

- постепенный переход от обучения приемам хоккея и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специализированным средствам подготовки хоккеистов;
- планомерное прибавление вариативности приемов хоккея;
- постепенное увеличение соревновательной нагрузки и накопление соревновательного опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объемов тренировочной нагрузки;
- повышение интенсивности тренировок с учетом принципов сохранения здоровья юных спортсменов, а как следствие увеличением количества средств и методов восстановления для поддержания необходимой работоспособности.

В связи с постоянным увеличением уровня специализации при подготовке хоккеистов, привлечение к работе второго тренера-преподавателя на протяжении всего периода спортивной подготовки является неотъемлемой составляющей для достижения спортивных результатов и подготовки высококвалифицированных хоккеистов.

Задачами школы, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации по виду спорта хоккей;
- подготовка резерва для профессиональных хоккейных клубов Свердловской области;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки программы спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных мероприятиях;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, тренировочных сборов) и спортивных мероприятий.
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- разработка и реализация программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи на этапе начальной подготовки сводятся к: отбору детей в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея; формирование потребности к занятиям спортом, выполнение базовых нормативов.

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упраж-

нений, осанку, темп и качество. Дети должны выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, уметь четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; много-скоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки уделяется внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности катания на коньках.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготов-

ленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является основным в определении перспективности юных хоккеистов для достижения высоких спортивных результатов. Основными задачами этапа спортивной подготовки являются:

- тренировка техники соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе у хоккеистов увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Структура годичного цикла (название и продолжительность, этапы)

При планировании спортивной подготовки тренировочный год разбивается на мезоциклы:

- осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы.

Начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап спортивной специализации), в годичном цикле выделяются три периода:

- подготовительный (фундаментальной подготовки),
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный.

Каждый из периодов имеет свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику учебно-тренировочных нагрузок. Основной задачей подготовительного периода является создание прочной базы для будущих достижений, обеспечении разносторонней физической подготовленности юных спортсменов и на этой основе совершенствование технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основной направленностью тренировок на втягивающем этапе является:

- диагностика физического состояния спортсмена после отдыха.
- создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма;
- ведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания;
- повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости);

- восстановление двигательных навыков и тактических умений;
- повышение объема общей физической подготовки;
- подготовка игроков к тяжелой нагрузочной работе, характеризующейся высокой интенсивностью.

Основной направленностью тренировок на ударном этапе является:

- повышение нагрузок и интенсивности работы на тренировках;
- повышение объема специальной физической подготовки;
- совершенствование физических качеств и функциональных возможностей с учетом специфики игровой деятельности;
- повышению функциональных возможностей организма спортсмена;
- создание прочного фундамента общей и специальной подготовленности хоккеиста на соревновательный период;
- решение задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основной направленностью тренировок на стабилизирующем этапе является:

- непосредственное становление спортивной формы хоккеиста;
- закрепление уровня спортивной формы, достигнутого на предыдущем этапе;
- повышение объема технико-тактической подготовки;
- созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме спортсмена после нагрузок предшествующего этапа;
- проведение восстановительных мероприятий после тяжелой нагрузочной работы;
- имеет ярко выраженную специальную направленность.

Основной направленностью тренировок на выводящем этапе является:

- совершенствование и освоение новых технико-тактических (игровых) приемов;
- проведение контрольных и отборочных игр;
- ознакомление с судейской практикой и правилами игры в хоккей;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Главной задачей соревновательного периода (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основной задачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления спортсменов в различных ситуациях, их взаимопонимания в команде, устранения выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий членов команды в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к встречам с конкретными соперниками. Таким образом, соревновательный период, который имеет наибольшую временную продолжительность, необходимо разделять на мезоциклы, в соответствии с календарями соревнований.

Соревновательные мезоциклы отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент по мере роста спортивного мастерства. В них устраняются недостатки в физической подготовленности спортсменов и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – созда-

ние оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера, вида и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на воде, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий и восстановительных тренировочных сборов.

С физиологической точки зрения принцип систематичности спортивной подготовки основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием нагрузки. С точки зрения спортивной подготовки, только регулярность занятий обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Поскольку воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на последствие предыдущего, продолжительность восстановления после тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Однако темп роста нагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать росту тренированности. Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

Программный материал для проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке

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

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

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

На этапе начального обучения проводится **общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.**

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2 -3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекаты-16 груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: вариативного и динамического.

Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые), утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов.

Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при **развитии ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас упражнений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с мнениями ситуации.

Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Детский возраст является наиболее благоприятным для **совершенствования общей выносливости (аэробная производительность)** — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, ско-

ростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление предшествующей работы) чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 км до 8 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

Обще подготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Построения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты, двигательной реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью, бег с горы, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину, многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска.

Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. Указанные упражнения

следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

- 1.Силовые и скоростно-силовые;
- 2.Скоростные;
- 3.Координационные;
- 4.Специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста,

на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушинный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5х54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке

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

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки (НП)	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается
Этап спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается

Тактическая подготовка – это не менее важная составляющая многолетней спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Главное предназначение тактической подготовки — научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности.

Основные задачи тактической подготовки:

- обучить занимающихся целесообразному выполнению технических приемов в соответствии с игровой ситуацией;
- развить у игроков тактическое (оперативное) мышление, способность хорошо ориентироваться, сообразительность, творческую инициативу, способность предвидеть вероятное изменение игровых ситуаций;
- научить взаимодействию с партнерами в рамках определенных тактических построений (систем) в обороне и атаке;
- сформировать у игроков умение быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменения игровой обстановки и игры противоборствующей команды.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	4	7	9	8	75
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1			1	12
3	Техническая подготовка	12	13	13	11	10	11	11	11	7			7	106
4	Тактическая подготовка	4	4	3	3	3	3	2	2	2			2	28
5	Теоретическая и психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	5	4	4	5	5	11	18	16	8	75
7	Всего часов	28	28	27	27	24	26	26	26	26	27	27	28	312

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

для этапа начальной подготовки -1 года (52 недели, 6 часов в неделю)

для этапа начальной подготовки - свыше года (52 недели, 8 часов в неделю)

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Все- го
		Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабр ь	Ян- варь	Фев- раль	Ма рт	Ап- рель	М ай	Ию нь	Ию ль	Ав- гус т	
1	Общая фи- зическая подготовка	7	7	6	7	5	6	6	5	5	9	9	7	79
2	Специаль- ная физиче- ская подго- товка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	23
3	Участие в спортивных соревнова- ниях			6		6		6	5					23
4	Техниче- ская подго- товка	12	12	12	14	12	14	13	12	12			11	124
5	Тактиче- ская подго- товка	3	3	3	3	3	3	3	3	2			4	30
6	Теоретиче- ская и пси- хологиче- ская подго- товка	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	33
7	Медицин- ские, меди- ко- биоло- гические, восстанови- тельные меропри- ятия, тести- рование и контроль	5	5	5	6	6	7	6	6	10	20	20	8	104
8	Всего часов	33	33	36	34	36	34	38	35	33	34	34	36	416

для учебно-тренировочного этапа - до двух лет (52 недели, 14 часов в неделю)

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Все- го
		Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабр ь	Ян- варь	Фев- раль	Ма рт	Ап- рель	М ай	Ию нь	Ию ль	Ав- гус т	
1	Общая фи- зическая подготовка	9	8	6	7	6	7	7	6	5	5	5	9	80
2	Специаль- ная физиче- ская подго-	8	8	8	8	7	8	8	8	7	2	2	7	81

	товка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	10	16	12	16	12	16	12	10				109
4	Техническая подготовка	13	12	13	12	11	12	11	11	10			11	116
5	Тактическая подготовка	8	8	6	7	6	6	6	6	6			7	66
6	Теоретическая и психологическая подготовка	6	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	6	58
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	9	8	10	9	10	9	14	20	48	48	22	218
8	Всего часов	60	60	62	61	59	60	62	61	61	60	60	62	728

для тренировочного этапа - свыше двух лет (52 недели, 18 часов в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	7	6	8	6	7	5	3	3	11	85
2	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	9	10	10	10	6	2	2	11	102
3	Участие в спортивных соревнованиях	15	15	16	16	16	16	16	16	15				141
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	10	9			12	112
5	Тактическая подготовка	11	11	10	10	8	9	9	9	8			9	94

	товка													
6	Теоретическая и психологическая подготовка	9	8	7	7	6	6	6	6	6	7	7	9	84
	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	12	12	18	16	17	18	26	62	64	24	290
8	Всего часов	79	78	78	77	76	78	77	78	78	78	80	79	936

для этапа совершенствования спортивного мастерства
(52 недели, 24 часа в неделю)

№ п / п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	8	8	6	5	5	6	16	100
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	14	12	13	13	13	12	5	6	17	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	21	21	21	21	21	21	21	20				187
4	Техническая подготовка	14	14	12	12	12	12	12	12	12			13	125
5	Тактическая подготовка	16	16	15	15	14	15	15	15	14			15	150
6	Теоретическая и психологическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	13	13	13	137
	Инструкторская и	3	2	2	2	2	2	2	2	4	6	6	4	37

	судейская практика													
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	16	20	22	26	22	22	22	23	74	75	28	366
8	Всего часов	105	105	106	105	105	104	104	102	101	103	106	106	1252

для этапа высшего спортивного мастерства
(52 недели, 32 часа в неделю)

№ п / п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	10	10	12	67
2	Специальная физическая подготовка	20	18	18	18	15	18	18	18	18	24	24	24	233
3	Участие в спортивных Соревнованиях	28	28	28	28	28	28	28	28	26			16	266
4	Техническая подготовка	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
5	Тактическая подготовка	21	21	21	20	18	20	20	20	17	17	17	21	233
6	Теоретическая и психологическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	2	2	6	12	11	2	50
7	Медицинские, медико- биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	41	41	42	43	41	41	40	38	46	46	40	499
8	Всего часов	144	141	141	140	135	139	139	138	135	135	134	143	1664

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

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

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/ п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготов- ки			Тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)					Этап совер- шенствования спортивного мастерства	Этап выс- шего спор- тивного ма- стерства
		Год обучения									
		1- й	2- й	3- й	1- й	2- й	3- й	4- й	5- й	Весь период	Весь период
1.	Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий										
2.	Скоростное маневриро- вание и выбор позиции			+	+		+	+	+	+	+
3.	Дистанционная опека					+	+	+	+	+	+
4.	Контактная опека							+	+	+	+
5.	Отбор шайбы перехва- том			+	+	+	+				
6.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Отбор шайбы с приме- нением силовых единоборств							+	+	+	
8.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с паде- нием на бок							+	+	+	+
9.	Приемы групповых тактических действий										
10.	Страховка					+	+	+	+	+	+
11.	Переключение								+	+	+
12.	Спаренный (парный) от- бор шайбы								+	+	+
13.	Взаимодействие защит- ников с вратарем							+	+		
14.	Приемы командных тактических действий										
15.	Принципы командных оборонительных такти- ческих действий									+	+
16.	Малоактивная оборони- тельная система 1—2—2						+	+	+	+	+
17.	Малоактивная оборони- тельная система 1—4						+	+	+	+	+
18.	Малоактивная оборони- тельная система 1-3-1									+	+
19.	Малоактивная оборони-						+	+	+	+	+

	тельная система 0-5										
20.	Активная оборонительная система 2—1—2							+	+	+	+
21.	Активная оборонительная система 3—2									+	+
22.	Активная оборонительная система 2—2—1										+
23.	Прессинг							+	+	+	+
24.	Принцип зонной обороны в зоне защиты						+	+	+	+	+
25.	Принцип персональной обороны в зоне защиты							+	+	+	+
26.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты						+	+	+	+	+
27.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве							+	+	+	+
28.	Тактические построения в обороне при численном большинстве							+	+	+	+
29.	Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия										
30.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+
31.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+		+	+	+	+	+
32.	Групповые атакующие действия										
33.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Передачи по льду и надолдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+	+
35.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта							+	+	+	+
36.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач							+	+	+	+
37.	Тактическая комбинация «скречивание»							+	+	+	+
38.	Тактическая комбинация «стенка»						+	+	+	+	+

	ке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)										
59.	Выбор позиции (вне площади ворот) при по- зиционной атаке против- ника				+	+	+	+	+	+	+
60.	Прижимание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
61.	Перехват и остановка шайбы				+	+	+	+	+	+	+
62.	Выбрасывание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
63.	Взаимодействие с игро- ками защиты при обо- роне						+	+	+	+	+
64.	Взаимодействие с игро- ками при контратаке						+	+	+	+	+

14. Учебно-тематический план

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

ЭТАП начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятия о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личности качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	Октябрь	Зарождения олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности и подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	техники и тактики вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
--	-------------------------------	--	--	---

	Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1440		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травмы	200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	тизма. Перетренированность/ недотренированность.			
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочного и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфические и интегральные продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	200	Февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных результатов.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки.		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиеническое и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного процесса.
Учёт соревновательной деятельности самоанализ обучающегося.	120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

1. Организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
2. Изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
3. Характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
4. Устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка, который формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественных и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик. Возможное снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин:

незавершенностью адаптационных процессов, отсутствием устойчивого функционально-структурного следа и неэффективностью методики обучения и тренировки; в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных;

Процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов. В процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

- Практические рекомендации при построении тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации (игрового амплуа):
- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, причем с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста, так как именно с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост,

длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длинны конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса; после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

- Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

- Так, необходимо привлечение к работе основного тренера с тренировочной группой специалистов по подготовке в соответствии с игровым амплуа (вратарей, защитников, нападающих) – второго тренера при условии их совместной и одновременной работы, объем тренировочной нагрузки которого составит 25-50% от общего числа, в зависимости от этапа и года прохождения спортивной подготовки. В связи с постоянным увеличением уровня специализации при подготовке хоккеистов, привлечение к работе второго тренера на протяжении всего периода спортивной подготовки является неотъемлемой составляющей для достижения спортивных результатов и подготовки высококвалифицированных хоккеистов.

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

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

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

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».

Техническая подготовка полевых игроков

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами спортивного совершенствования проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования, освоенных на предыдущих этапах. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие,

адаптировать реакцию соматической нервной системы до уровня рефлексов при выполнении специальных движений хоккеиста как отдельно друг от друга, так и в комплексе.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;
- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;
- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка полевых игроков

В тренировочном процессе на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

А. Тактическая подготовка в обороне

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1 – 4, 1 – 2 – 2 и активной системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный, комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу Тренера от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

Б. Тактическая подготовка в нападении

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций:

«скречивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны, а также атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравночисленных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве.

Подготовка вратарей

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

На основании выше изложенного необходимо проведение отдельных тренировочных занятий для вратарей от всей команды.

А. Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем, в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Б. Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота бега и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания вы-

соко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

В. Тактическая подготовка вратаря

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2, 2:1, 2:2, 3:2). Кроме этого, в тренировочных процессах групп спортивного совершенствования необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованиям взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности, Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. 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. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники.

Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. 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. Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Правила игры.

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

Обязанности судей. Методика судейства; выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника.

Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

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 волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Просмотр видеозаписей игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера-преподавателя.

Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности хоккеистов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность).

Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов.

Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Изменения и дополнения в правилах хоккея.

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея. Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Морально-волевая подготовка хоккеиста.

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

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

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними, Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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

Хоккей – 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. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккейная площадка. Размеры. В правилах ИИХФ («ИИHF» – международная федерация хоккея) и НХЛ (Национальная хоккейная лига) размеры хоккейной площадки различаются. По правилам ИИХФ, максимальные размеры – 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры – 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 58 – 60 м в длину и 28 – 30 м в ширину; для прочих неофициальных соревнований и для проведения тренировочного процесса минимальный размер площадки установлен в 40 x 20 метров.

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200 x 85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по во-

ротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

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

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

Разметка ледовой поверхности

- по всей длине ледовой поверхности от одного длинного борта до другого наносятся пять линий, которые распространяются вертикально вверх по всей высоте бортов до травмобезопасной накладки: линия ворот, синяя линия, центральная красная линия, синяя линия, линия ворот. Трием линиями в середине размечаются три зоны ледовой поверхности, именуемые зоной защиты, нейтральной зоной и зоной атаки. Зоны устанавливаются в следующей последовательности: от короткого борта до синей линии, от синей линии до синей линии, от синей линии до короткого борта, если измерять от середины каждой линии. Центральная красная линия делит ледовую поверхность по всей длине на две равные части. Эта линия должна быть шириной 30 см и продолжаться до отбойной планки, и далее по всей высоте борта до травмобезопасной накладки. При размещении рекламы на бортах Игровой площадки линии должны быть нанесены как минимум на высоту отбойной планки. Две линии ворот размечаются на расстоянии 3,35 метра от середины короткого борта с каждой стороны Игровой площадки. Ширина этих линий должна быть 5 см. Синие линии должны быть расположены на расстоянии 22,86 метров от середины короткого борта с каждой стороны Игровой площадки. Ширина этих линий должна быть 30 см. Они должны проходить по всей ширине ледовой поверхности по отбойной планке и до верхнего края бортов. При размещении рекламы на бортах Игровой площадки линии должны быть нанесены как минимум на высоту отбойной планки.
- на ледовую поверхность наносится 9 точек вбрасывания. Именно в этих точках судья может произвести вбрасывание шайбы для начала игровых действий. Все точки вбрасывания должны быть красного цвета, за исключением точки вбрасывания в центре Игровой площадки, которая должна быть синего цвета. Точно в центре Игровой площадки наносится круг диаметром 30 см. Затем из центра этого круга линией синего цвета шириной 5 см наносится разметка в виде круга радиусом 4,5 метра. Такая разметка носит название «центральный круг вбрасывания». В нейтральной зоне на ледовой поверхности должно быть нанесено 4 круга вбрасывания диаметром 60 см на расстоянии 1,5 метра от синих линий. Эти точки вбрасывания, как и точки вбрасывания в конечных зонах, должны быть нанесены на одинаковом расстоянии от воображаемой прямой линии, проходящей через центральную точку вбрасывания, от одной линии ворот до противоположной. Кроме того, на лед наносятся 4 точки вбрасывания в виде кругов диаметром 60 см и красные круги, радиусом 4,5 метра от центра точки вбрасывания в конечных зонах, по обеим сторонам линии ворот линией, шириной 5 см. По обе стороны от каждой точки конечного вбрасывания наносится разметка в виде двойной перевернутой буквы «Г». Расположение точек вбрасывания в конечных зонах устанавливается на расстоянии 6,1 м от линии ворот каждая. Параллельно наносятся две точки в 7 м с двух сторон от прямой линии, проведенной через центральную точку вбрасывания, от одной линии ворот до противоположной. Каждая такая точка при этом представляет собой центр точки вбрасывания в конечных зонах.;
- на ледовой поверхности размечаются три площади: по одной «Площади ворот» перед воротами для вратарей каждой из команд и одна «Площадь судей» у борта, перед столом секретаря матча для судей на льду. Для официальных соревнований на ледовую

поверхность за воротами наносится по одной «Зоне трапеции» для каждой из команд. Площадь судей наносится на лед линией красного цвета 5 см в ширину в форме полу-круга с радиусом 3,0 метра, непосредственно перед столом секретаря матча. Хоккеистам не разрешается въезжать в эту площадь во время остановок матча, когда судьи на льду совещаются между собой или консультируются с судьями в бригаде. Площадь ворот размечается красной линией шириной 5 см перед обоими воротами. Площадь ворот окрашивается светло-синим цветом, но внутри ворот от линии ворот до сетки ворот поверхность льда должна быть белой. Площадь ворот включает в себя пространство, ограниченное разметкой площади ворот на ледовой поверхности, и простирающееся вертикально вверх до верхнего края перекладины ворот.

Площадь ворот размечается следующим образом: от каждой штанги, перпендикулярно к линии ворот, на расстоянии 30,5 см должна быть проведена линия длиной 137 см в направлении центра площадки. Расстояние 30,5 см включает ширину линии и диаметр штанги, а длина 137 см включает ширину линии ворот; полуокруг радиусом 183 см должен быть проведен из центральной точки линии ворот по ширине площадки, и соединять оба конца линий, которые образуют стороны площади ворот. Длина 183 см откладывается от внешнего края линии ворот и включает ширину линии ворот и линии площади ворот; на расстоянии 122 см от внешнего края линии ворот и перпендикулярно к линиям, которые образуют боковые стороны площади ворот, должна быть проведена красная линия во внутрь площади ворот и длиной 13 см от внутреннего края линии площади ворот. Расстояние 122 см не включает ширину этой линии; линии площади ворот включены в общую ширину площади ворот, которая должна быть 244 см; расстояние от внешнего края линии ворот до внешнего края линии площади ворот составляет 183 см включая ширину обеих линий. Зона трапеции размечается следующим образом: из двух точек, расположенных на линии ворот на расстоянии 2,44 м от середины каждой штанги, должны быть проведены две красные линии шириной 5 см в направлении короткого борта к точкам, расположенным на расстоянии 3,35 метра от середины каждой штанги, продолжающиеся вертикально вверх на высоту отбойной планки с каждой стороны ледовой площадки; поверхность льда, ограниченная трапецией, должна быть белого цвета.

Скамейка штрафников.

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

Ворота. Конструкция ворот:

ширина – 1,83 м (6 футов);

высота – 1,22 м (4 фута); наружный диаметр стоек – 5 м.

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

- в России длина лицевой линии площади ворот – 3,6 м;

- в НХЛ – 2,44 м.

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

Продолжительность игры. Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11.01.2013 в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты).

Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Составы команд. На матч обычно заявляют не более 22 игроков от одной команды.

Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею,

Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею,

Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап Спортивной специализации)		Этап совершен- ствования Спортивного мастерства		Этап высшего Спортивного мастерства	
				коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	На обу- чающего- ся	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока защит- ника, напада- ющего)	штук	На зани- мающе- гося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко- личе- ство	сро к экс	коли- чест во	срок экс- плуа-	коли- чест во	срок экс- плуа-	коли- ли- чест	срок экс- плуа-

					плу ата ции (лет)		та- ции (лет)		тац ии (лет)	во	тац ии (лет)	
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
2.	Гамашы спортивные	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1	
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
4.	Защита для Игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
5.	Защита паха для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
6.	Защита паха для Игрока (защитника нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
9.	Майка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	
10.	Нагрудник для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
12.	Налокотники для Игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
16.	Подтяжки для гамаш	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
17.	Подтяжки для шорт	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
18.	Свитер хоккейный	штук	На занимающегося	1	2	2	1	2	1	4	1	

19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс и спортивную подготовку, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения

Перечень аудиовизуальных средств

1. Официальный YouTube канал Федерации хоккея России НППХ «Красная Машина»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Мобильные приложения

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

Список литературных источников

1. Азбука хоккея – АВС /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, 1974г.
3. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФ-Ка. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
4. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп» - М. 1997 г.

5. Букатин А.Ю. Юный хоккеист, ФиС., М., 1986г.
6. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
7. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
8. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.
9. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
10. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
11. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
12. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
13. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М., 1974г.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
15. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
16. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцykl. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
17. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
19. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, Хоккей. М., 1988г.
20. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
21. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС. М., 1978г.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999 г.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - ФиС. М., 1976 г.
24. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
25. Национальная программа подготовки хоккеистов/Красная Машина – М.: Просвещение, 2018 г.
26. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
27. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полюмя», 1999 – 272 с., ил.
28. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
29. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС., 1970г.
30. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенных реакций, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, АСТ Астрель, М. 2012г.
31. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
32. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
33. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.

34. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
 35. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 – 91 с.
 36. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
 37. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
 38. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
 39. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.
 40. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт», 2012 г.
 41. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
 42. Спасский О. Хоккей, ФиС. М., 1975г.
 43. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
 44. Старшинов В.И. Хоккейная школа, ФиС. М., 1974г.
 45. Тарасов А.В. Детям о хоккее, Советская Россия. М., 1969г.
 46. Тарасов А.В. Тактика хоккея, ФиС. М., 1963г.
 47. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971г.
 48. Твист П. Хоккей. Теория и практика, Астрель. М., 2006г.
 49. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - ФиС. М., 1974 г.
 50. Халл Б. Моя игра в хоккей, ФиС. М., 1971г.
 51. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
 52. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 1
-