

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ
«РЯЗАНЬ-ВДВ»**

Утверждаю
Заместитель директора по общим вопросам
ГАОУ ДОО ХКК «Рязань-ВДВ»
С.Е. Рашенбуршев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:
Кисеева Татьяна Викторовна
старший инструктор-методист

г. Рязань, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3. Система контроля.....	40
4. Рабочая программа.....	50
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	69
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	71

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта хоккей в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 997 (далее – ФССП).

Программа разработана ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267, а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, включение обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

Для реализации данной цели Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются свойственные ему задачи.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "хоккей";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "хоккей";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

Задачами учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "хоккей";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "хоккей";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Основными задачами этапа совершенствование спортивного мастерства следует считать:

- 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.

В задачи этапа высшего спортивного мастерства входит:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "хоккей";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по хоккею.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Современный хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен.

Хоккей относится к командным - игровым видам спорта, где две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты).

Уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса, не используется в данной совокупности в других видах спорта и является отличительной чертой данного вида спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

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

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

Комплектование состава учащихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», порядком приема физических лиц в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Группы комплектуются по этапу спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «хоккей».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице. Исключением является увеличение состава обучающихся в связи с требованием официальных соревнований (формирование заявочного листа).

Минимальный возраст для зачисления определен Программой, обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе 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.

Для перевода из одной группы в другую занимающийся должен сдать установленные нормативы по каждому виду подготовки.

Прием на обучение производится ежегодно в августе.

Заявление о приеме и документы на обучение по Программе (на бюджетной основе) подаются одним из следующих способов:

- лично в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ»;
- с использованием регионального общедоступного портала дополнительного образования «Навигатор. Дети» (<http://p62.навигатор.дети>).

Допускается возможность перевода обучающихся из других организаций при наличии вакантных мест в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» в соответствии с государственным заданием.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В соответствии со сформированными задачами осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании тренировочного плана и годовых

план-графиков по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	До 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

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

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

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма человека во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач программой определены следующие типы занятий:

- *учебно-тренировочные занятия* представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного. Занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Так же для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые,

индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 мин) и не должна превышать:

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

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

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники.

- **учебно-тренировочные мероприятия** включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся, повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в	

для комплексного медицинского обследования			год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

- **спортивные соревнования** являются неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки.

В многолетней системе подготовки выделяют контрольные, отборочные и основные спортивные соревнования.

- **контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств хоккеистов, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (товарищеские встречи). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

- **отборочные соревнования** реализуют принципы и правила селекции. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

- **основные соревнования** проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места. Участники основных соревнований ориентируются на полную мобилизацию и максимальное

проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, что в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	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

К обучающимся, для участия в спортивных соревнованиях предъявляются требования:

- 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;

- ознакомление под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется 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.

- **самостоятельная подготовка** период подготовки, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса. Продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная подготовка может осуществляться в форме работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. Также составляются индивидуальные планы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

На период длительного отсутствия тренера-преподавателя в связи с командировкой, болезнью, отпуском обучающиеся осуществляют самостоятельную подготовку по домашнему заданию.

- **система спортивного отбора и спортивной ориентации** в хоккее представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» следует рассматривать в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки, отбор при переходе из юношеских команд в молодежные и взрослые.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой хоккеистов в возрасте 8-10 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к хоккею детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики хоккея, воспитании навыков группового взаимодействия,

дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и хоккеем, привитии навыков гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (10-12 лет) и углубленной (13-14 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов хоккея, освоение системы игры в атаке и обороне.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15-17 лет) и высшего спортивного мастерства (18-20 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Выполнение задач дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом. Данный план обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса и рассчитан на 52 недели.

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		НП			УТ					ССМ	ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5		
	Недельная нагрузка в часах	6	8	8	12	14	16	16	18	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек) минимальное	14	14	14	10	10	10	10	10	6	3
	Наполняемость групп (человек) максимальное	28	28	28	20	20	20	20	20	12	6
1.	Общая физическая подготовка (%)	22	18	16	11	10	10	9	9	7	4
	Общая физическая подготовка (ч)	69	75	67	69	73	83	75	84	73	50

2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	5	6	10	10	10	10	10	11	13
	Специальная физическая подготовка (ч)	15	21	25	62	73	83	83	94	114	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		5	6	15	16	15	16	16	16	16
	Участие в спортивных соревнованиях (ч)		21	25	94	117	125	133	150	166	200
4.	Техническая подготовка (%)	34	28	27	16	15	12	12	11	9	6
	Техническая подготовка (ч)	106	116	112	100	109	100	100	103	94	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	15	16	18	19	19	19	20	22	27
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	47	62	66	112	138	158	158	187	229	337
6.	Инструкторская и судейская практика (%)						3	3	3	4	3
	Инструкторская и судейская практика (ч)						25	25	28	42	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24	29	29	30	30	31	31	31	31	31
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	75	121	121	187	218	258	258	290	322	387
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248

Описание видов подготовки, используемых в хоккее:

Физическая подготовка процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

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

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

Участие в спортивных соревнованиях это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений определенных спортсменов и команд.

Техническая подготовка процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренинги, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения и использования в тренировочных занятиях и соревнованиях совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения занимающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований, в области проведения тренировок по хоккею.

Восстановительные и медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия – это система мероприятий комплексного характера, включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

1. систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. оценка адекватности физических нагрузок к состоянию здоровья хоккеистов;
3. профилактика и лечение заболеваний, полученных травм, и медицинская реабилитация;
4. восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.

Тестирование и контроль.

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация, полученная в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки хоккеистов;

- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Макроцикл - годовой цикл.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

Втягивающие мезоциклы отличаются невысокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы служат решению задач повышения физической, технической, тактической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений, включают в себя участие во второстепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного потенциала.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающие и *восстановительно-подготовительные мезоциклы* решают задачи частичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Мезоцикл состоит из микроциклов - чередование нагрузки и отдыха.

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

Собственно тренировочные микроциклы по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования игровых дней и интервалов между ними и т.д.) В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ



Подготовительный период

Срок периода с момента начала занятий в новом годовом цикле до первого официального соревновательного матча.

Задачи периода:

- повышение уровня общей физической подготовленности (общеподготовительный).
- избирательное повышение возможностей наиболее значимых качеств для соревновательной деятельности.

Общеподготовительный этап

Втягивающий мезоцикл

Продолжительность от 2 до 6 недель. Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. В данном мезоцикле не рекомендуется развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и форсировать тренировочный процесс.

Базовый (развивающий) мезоцикл

Характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости.

Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные

занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности.

В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность – небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

На этом этапе уже можно планировать со спортсменами соревновательную подготовку в виде тренировочных, товарищеских игр.

После ударных микроциклов нужно обязательно восстановить игроков, иначе произойдет наслоение нагрузок в следующих микроциклах, что может привести к переутомлению.

Специально-подготовительный этап

Базовый (специально-подготовительный) мезоцикл

Продолжительность 3-4 недели.

Особенности подготовки хоккеистов на базовом специально-подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду хоккейной площадки. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовки, которую проводят в органическом единстве со специальной физической подготовкой.

Динамика нагрузок волнообразная. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки.

Занятия по физической подготовке должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Занятия можно проводить в дневное время, а объемные занятия по технико-тактической подготовке – в вечернее время, на льду хоккейного поля.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер.

Предсоревновательный мезоцикл

Продолжительность 3-4 недели.

Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер. Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

Соревновательный период

Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизации «спортивной формы» игроков и более полной ее реализации в соревнованиях от первого до последнего матча основных соревнований.

Поддержание «спортивной формы» игроков на протяжении всего соревновательного периода – задача весьма сложная. Так как объем фундаментальной подготовки, полученной в подготовительном периоде недостаточен для поддержания высокого уровня физической работоспособности на протяжении всего соревновательного периода. В связи с этим в зависимости от календаря официальных игр следует проводить промежуточный этап.

Подготовительный этап в соревновательном периоде целесообразно подразделять на три части: восстановительную, специально-подготовительную и предсоревновательную.

В восстановительной части решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовки, значительно снижается интенсивность, без увеличения объема тренировочных занятий, преимущественно в аэробной направленности. Используется широкий круг средств общей физической подготовки. Широко применяются восстановительные мероприятия.

В специально-подготовительной части сочетается специализированная подготовка на льду и вне льда. Снижается незначительно объем и увеличивается интенсивность. Выполняются нагрузки преимущественно смешанной (аэробно-анаэробной) направленности с увеличением доли анаэробных упражнений. Используются средства специализированного воздействия на скоростные, скоростно-силовые качества, специальную выносливость, а также средства технико-тактической подготовки.

Третья часть мезоцикла – предсоревновательная – по структуре и содержанию адекватна соревновательным микроциклам.

Во второй части соревновательного периода необходимо увеличить количество занятий по ОФП в аэробном режиме из-за накопления усталости.

Переходный период

Переходный период длится от 4 до 6 недель.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Правильное построение переходного периода позволяет хоккеистам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года подготовки (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	69	5	4	5	4	4	4	4	4	4	16	10	5
Специальная физическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	2
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	106	12	8	12	8	8	8	8	8	12	4	6	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	5	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	75	7	7	7	7	7	7	7	7	8	0	4	7

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	75	5	4	5	4	4	4	4	4	4	20	12	5
Специальная физическая подготовка	21	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	0	9
Участие в спортивных соревнованиях	21	4	4	4	4	4	0	0	0	1	0	0	0
Техническая подготовка	116	10	8	10	8	8	12	12	12	10	8	8	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	62	7	6	7	6	6	4	4	4	5	4	4	5
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	121	13	9	13	9	9	11	10	10	18	0	8	11

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для групп начальной подготовки 3-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	67	3	4	5	4	4	4	4	4	4	16	10	5
Специальная физическая подготовка	25	3	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	10
Участие в спортивных соревнованиях	25	4	4	4	4	4	4	0	0	1	0	0	0
Техническая подготовка	112	10	8	10	8	8	8	10	10	10	12	10	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	7	6	7	6	6	6	4	4	5	4	4	7
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	121	13	9	13	9	9	8	12	12	18	0	8	10

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для тренировочных групп 1-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	69	4	3	4	3	3	3	3	4	5	20	12	5
Специальная физическая подготовка	62	5	4	5	4	4	4	4	4	3	12	8	5
Участие в спортивных соревнованиях	94	10	8	10	8	8	8	10	10	10	0	0	12
Техническая подготовка	100	5	4	5	4	8	8	8	8	12	16	12	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	14	12	14	12	8	8	8	8	10	0	8	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	187	22	17	22	17	17	17	15	14	20	0	8	18

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для тренировочных групп 2-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	73	5	4	5	4	4	4	4	4	5	16	13	5
Специальная физическая подготовка	73	5	4	5	4	4	4	4	4	5	16	13	5
Участие в спортивных соревнованиях	117	15	12	15	12	12	12	12	12	0	0	0	15
Техническая подготовка	109	5	4	8	8	8	8	8	8	10	20	12	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138	15	12	15	12	12	12	12	12	18	4	2	12
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	218	25	20	22	16	16	16	16	16	32	0	16	23

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для тренировочных групп 3-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	83	5	4	5	4	4	4	4	4	6	16	22	5
Специальная физическая подготовка	83	5	4	5	4	4	4	4	4	5	20	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	125	15	12	15	12	12	12	12	12	8	0	0	15
Техническая подготовка	100	5	4	5	4	4	8	8	8	11	24	14	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	158	20	16	20	12	12	12	12	12	15	4	8	15
Инструкторская и судейская практика	25	0	0	0	0	0	0	0	10	15	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	258	30	24	30	28	28	24	24	14	20	0	8	28

**Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для тренировочных групп 4-го года подготовки (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	75	5	4	5	4	4	4	4	4	5	16	15	5
Специальная физическая подготовка	83	5	4	5	4	4	4	4	4	5	20	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	133	15	12	15	12	12	12	12	12	16	0	0	15
Техническая подготовка	100	5	4	5	4	4	4	8	8	5	24	24	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	158	20	16	20	12	12	12	12	12	15	4	8	15
Инструкторская и судейская практика	25	0	0	0	0	0	0	0	10	15	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	258	30	24	30	28	28	28	24	14	19	0	5	28

Примерный план-график распределения программного материала
в годичном цикле для тренировочных групп 5-го года подготовки (ч)

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	84	5	4	5	4	4	4	4	4	5	20	13	12
Специальная физическая подготовка	94	5	4	5	4	4	4	4	4	5	24	19	12
Участие в спортивных соревнованиях	150	21	18	21	18	18	15	12	12	0	0	0	15
Техническая подготовка	103	5	4	5	4	4	4	4	4	5	20	24	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	187	20	16	20	18	16	16	16	16	13	8	8	20
Инструкторская и судейская практика	28	0	0	0	0	0	0	0	0	28	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	290	34	26	34	24	26	29	32	32	34	0	8	11

Примерный план-график распределения программного материала
для групп совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	73	5	4	5	4	4	4	4	4	5	16	13	5
Специальная физическая подготовка	114	5	4	5	4	4	4	4	4	5	40	25	10
Участие в спортивных соревнованиях	166	24	18	24	18	18	18	18	13	0	0	0	15
Техническая подготовка	94	5	4	5	4	4	4	4	4	24	20	11	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	229	25	20	25	20	20	20	20	20	25	4	5	25
Инструкторская и судейская практика	42	0	0	0	0	0	0	0	7	35	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	322	36	30	36	30	30	30	30	28	6	0	26	40

**План-график распределения программного материала
для группы высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	50	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3
Специальная физическая подготовка	162	15	12	15	12	12	12	12	12	15	12	18	15
Участие в спортивных соревнованиях	200	27	24	27	24	23	21	21	15	0	0	0	18
Техническая подготовка	75	10	8	10	8	8	8	8	8	0	0	2	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	337	35	28	35	28	28	28	28	28	50	0	14	35
Инструкторская и судейская практика	37	0	0	0	0	0	0	0	0	37	0	0	0
Медицинские, восстановительные мероприятия и др.	387	28	20	28	20	21	23	23	29	13	80	58	44

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие

самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование социальной активности обучающихся.	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

	средствами различных видов спорта.	
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическое подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков обучающихся и их мотивация к формированию культуры	В течение года

	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора обучающихся.	
Трудовое воспитание обучающихся и самовоспитание		
Воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.	Методы упражнений и приучения, контроля за исполнением. Постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.	В течение года
Самовоспитание обучающегося.	Принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств.	В течение года
Нравственное и духовное воспитание		
Формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)	Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Ежегодно учреждением разрабатывается и утверждается план антидопинговых мероприятий в ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», который включает следующие мероприятия:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Онлайн обучение на	1 раз в	Обучающиеся, тренеры-

подготовки	сайте РУСАДА	год	преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке: https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.
	Спортивная эстафета «Веселые старты – Честная игра»	1 раз в год	Обучающиеся участвуют в спортивной эстафете в разных для всех условиях; выполняют теоретические задания на осмысление ценности честного спорта; на необходимость выполнения заданий по правилам.
	Лекция «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Беседа «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры, сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся, тренеры-преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке: https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.
	Спортивная эстафета «Веселые старты – Честная игра»	1 раз в год	Обучающиеся участвуют в спортивной эстафете в разных для всех условиях; выполняют теоретические задания на осмысление ценности честного спорта; на необходимость выполнения заданий по правилам.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинары для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

	формирования антидопинговой культуры»		препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Обучающиеся, тренеры-преподаватели самостоятельно проходят онлайн-курс РУСАДА по ссылке: https://rusada.ru/education/online-training/ . Предоставляют сертификат о прохождении курса.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований.

Введение данного раздела подготовки осуществляется на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТ 3 года обучения).

Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших

возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Учебно-тренировочный этап, 3-й, 4-й год	Апрель	Термины и определения, принятые в хоккее (2 часа). Правила вида спорта «хоккей» (2 часа). Основные средства спортивной тренировки (2 часа). Содержание и виды физической подготовки (2 часа). Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2 часа)
	Май	Правила вида спорта «хоккей» (2 часа). Основные средства спортивной тренировки (2 часа). Содержание и виды физической подготовки (2 часа). Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа). Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа). Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (1 час).
Учебно-тренировочный этап, 5-й год	Апрель	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа). Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа). Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа). Правила вида спорта «хоккей» (2 часа). Основные средства спортивной тренировки (2 часа). Содержание и виды физической подготовки (2 часа).
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (4 часа). Правила вида спорта «хоккей» (2 часа). Основные средства спортивной тренировки (2 часа). Содержание и виды физической подготовки (2 часа).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Апрель	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов). Правила проведения подвижных спортивных игр (5 часов). Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов). Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (5 часов).
	Май	Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий (5 часов). Комплексы упражнений

		для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (5 часов). Виды и причины спортивного травматизма (5 часов). Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией (2,5 часа). Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2,5 часа). Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (2 часов).
Этап высшего спортивного мастерства	Апрель	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов). Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований (5 часов). Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (5 часов). Фиксация технических действий участников соревнований (4 часа).
	Май	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (5 часов). Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований (5 часов). Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (5 часов). Фиксация технических действий участников соревнований (4 часа).

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

Хоккей постоянно требует обоснования и применения новых эффективных способов и методов оптимизации функционального состояния, повышения умственной и физической работоспособности, расширения резервных возможностей спортсмена. Такие способы и методы включают в себя различные технологии воздействия на организм, в том числе с применением фармакологических препаратов. Однако область применения спортивной фармакологии является достаточно узкой из-за ограничений приема препаратов по причине их «допингового» эффекта. Вследствие этого актуальным является направленный поиск, разработка и внедрение новых высокоэффективных немедикаментозных средств.

По мнению специалистов, в хоккее, как и во многих других видах спорта, спортсмены во время тренировочного процесса в течение весьма продолжительных периодов достигают близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок, тренируясь почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических состояний. В связи с этим первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в

системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановление в спорте определяется как совокупность происходящих в восстановительный период физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному состоянию. В этот период восполняются израсходованные во время тренировочной и соревновательной деятельности энергоресурсы, ликвидируется кислородный долг, удаляются продукты распада, нормализуются нейроэндокринные, анимальные и вегетативные системы, стабилизируется гомеостаз.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки хоккеистов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП – 1 год	Игровой	После игры: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа – экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.
НП – 2 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП – 3 год	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные коктейли.
УТ -1 год	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ -2 год	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ -3 год	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
УТ -4,5 год	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и

		соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
ССМ	Общеподготовительный специально- подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.
ВСМ	Общеподготовительный специально- подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

Спортивная школа осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов.

План медицинских обследований спортсменов

Этап подготовки	Вид медицинского обследования	Кратность проведения
НП	Первичное медицинское обследование для начала занятий спортом	1 раз при поступлении Для прохождения обучения допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.
НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в ГБУ РО «РОВФД» НП июль-август; УТ, ССМ, ВСМ апрель-май.
НП, УТ, ССМ, ВСМ	Текущие медицинские наблюдения	Осуществляется постоянно для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.
НП, УТ, ССМ, ВСМ	Предсоревновательное обследование	Осуществляется на предсоревновательном этапе и в момент допуска к соревнованиям.
НП, УТ, ССМ, ВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	Не менее 2 раз в год.
НП, УТ, ССМ, ВСМ	Срочный контроль	До, в процессе и после тренировки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "хоккей" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	не более	
			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 вперед 20 м	С	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	С	не более	
			15,5	17,5

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
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 вперед 30 м	С	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	С	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	С	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	С	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной 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)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Требования утверждены стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Методические рекомендации по организации и проведению разработаны «Федерацией хоккея России» и размещены на сайте https://fhr.ru/upload/iblock/b72/normativs_18.pdf.

Контрольные нормативы по годам обучения

№	Контрольный норматив	Этап подготовки										
		НП			ТЭ					СС М	ВС М	
		1	2	3	1	2	3	4	5			
1	Бег 20м (с)	4,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 30м (с)	-	6,3	5,5	5,3	5,1	4,9	4,6	4,7	4,2	4,1	
3	Бег 400м (мин,с)	-	-	-	-	-	1,4	1,2	1,05	1,03	1,0 1	
4	Бег 1000м (мин,с)	-	-	5,50	5,0	4,5	-	-	-	-	-	
5	Бег 3000м (мин,с)	-	-	-	-	-	14,5	13,5	13,0	12,3	12,0	
6	Прыжок в длину с места(см)	140	150	160	170	180	-	-	-	-	-	
7	5-ной прыжок в длину с места(см)	-	-	-	-	-	930	1050	1170	1200	1250	
8	Сгибание рук и разгибание в упоре лёжа (кол-во раз)	20	25	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	-	5	6	7	8	10	12	14	16	
10	Приседание со штангой (собственный вес)	-	-	-	-	-	-	5	7	20	25	
11	Бег на коньках 20м (с)	4,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Бег на коньках 30м (с)	-	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,3	4,1	
13	Бег спиной вперед на коньках 20м	6,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
14	Бег спиной вперед на коньках 30м	-	7,7	7,3	7,0	6,7	-	-	-	-	-	
15	Челночный бег на коньках 6х9	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	-	-	-	-	-	
16	Челночный бег на коньках 5х54	-	-	-	-	-	48,5	48,3	48,0	45,0	44,0	
17	Слаломный бег на коньках без шайбы	13,3	12,9	12,5	12,1	11,7	-	-	-	-	-	
18	Слаломный бег на коньках с шайбой	15,3	14,9	14,5	14,1	13,7	-	-	-	-	-	
19	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	-	-	-	-	-	27,0	26,0	25,0	22,0	21,0	

Организация осуществляет тестирование по видам подготовки не связанными с физической нагрузкой (теоретическая, психологическая, тактическая подготовка). Тест составлен из 10 вопросов, составленных на основании пройденного материала за учебный год. Пример – Приложение 1.

Указания по организации

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение

останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

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

3. Бег 20, 30, 60 м. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

4. Пятикратный прыжок с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Выполнение аналогично с тестом 4.

5. Бег 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

6. Бег 1, 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

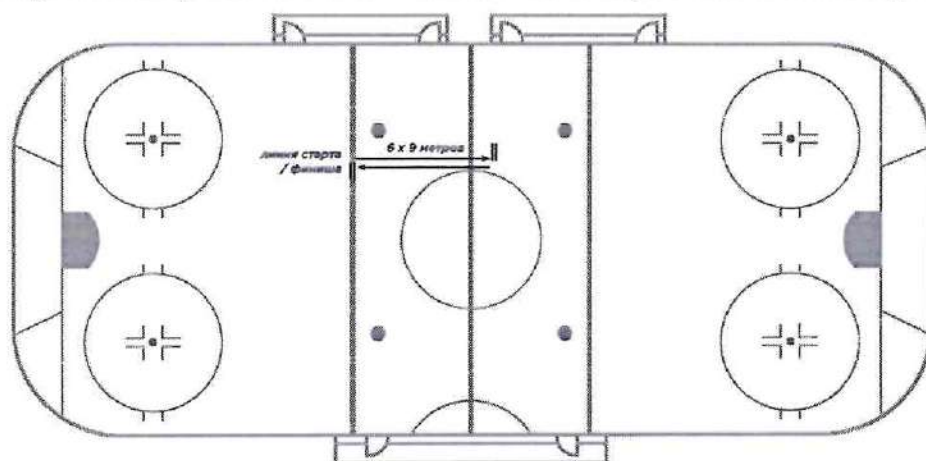
7. Подтягивание. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук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

8. Приседание со штангой. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

9. Бег 20, 30 метров вперед лицом. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

10. Бег 20, 30 метров вперед спиной. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

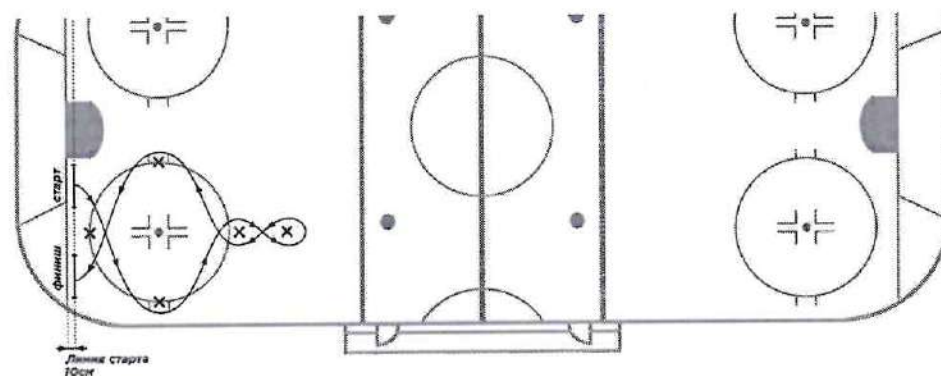
11. Челночный бег 6х9 метров. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое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



4. Челночный бег 5х54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линия ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

5. Слаломный бег без шайбы. Определяет уровень координационных

способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии.



6. Слаломный бег с шайбой. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

7. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта.

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий год подготовки определяется с учетом утвержденного государственного задания учреждения на оказание услуг.

Тесты считаются выполненными:

- при успешной сдаче всех упражнений для зачисления на этап подготовки;

- 80% успешно выполненных упражнений при переводе на следующий год обучения.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблицах представлены основные средства по изучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап						Этап ССМ и ВСМ		
			До двух лет			Свыше двух лет			Весь период	Весь период	
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й		
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+									
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+							
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+					
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+						
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

15	Падения на колени в движении последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+		+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+		+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ		
					До двух лет		Свыше двух лет					
		Год подготовки										Весь период
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й					
1	Ведение шайбы на месте	+										
2.	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюк клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Короткое ведение шайбы с переключением крюк клюшки	+	+	+	+							
6.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника на	+	+	+								

	месте и в движении										
9.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+
12.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+				
14.	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+	+
18.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	способом выбивания										
29.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+	+	+
33.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
		Год подготовки			До двух лет		Свыше двух лет			Весь период	Весь период
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й		
1	Изучение основной стойке вратаря	+									
2	Изучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+									
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицо вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

<i>Ловля шайбы</i>											
10.	Ловля шайбы ловушкой одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Ловля шайбы ловушкой одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой шпагате				+	+	+	+	+	+	+
14.	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+	+
15.	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Отбивание шайбы</i>											
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>											
24	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

<i>Владение клюшкой</i>											
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

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

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

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ		
		Год подготовки			До двух лет		Свыше двух лет			Весь период	Весь период	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й			
Приемы тактики обороны												
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>												
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом		+	+								
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых				+	+	+	+	+	+	+	+

	единоборств										
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>											
8.	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Переключение					+	+	+	+	+	+
10.	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
11.	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+	+
<i>Приемы командных тактических действий</i>											
12.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+
13.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+	+
16.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Активная оборонительная система 2-1—2				+	+	+	+	+	+	+
18.	Активная оборонительная система 3—2						+	+	+	+	+
19.	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
20.	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
21.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
23.	Принцип комбинированной обороны в зоне			+	+	+	+	+	+	+	+

	защиты										
24.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
25.	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения <i>Индивидуальные атакующие действия</i>											
26.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>											
28.	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+
31.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
32.	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
33.	Тактическая комбинация - «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+
35.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+

36.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие тактические действия</i>											
37.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
39.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
40.	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
41.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
42.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
43.	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
44.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
45.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+
46.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
47.	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
48.	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			Этап ССМ и ВСМ			
					До двух лет	Свыше двух лет					
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период	Весь период
<i>Выбор позиции в воротах</i>											
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

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

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

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в

высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в

обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

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

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

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

ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие игры и игровые упражнения, в

которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС - 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190 уд./мин.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	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	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	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	элементам техники и тактики вида спорта		технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Правила эксплуатации и безопасного 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	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	≈	Структура и содержание Дневника

	соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	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:	≈ 1200	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	Характеристика психологической

	подготовка		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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

			эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		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. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" учитывается ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ», при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «хоккей», 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.

Отбор кандидатов для зачисления на спортивную подготовку в учреждении осуществляется на основании утвержденного порядка приема ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» для прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Спортивная школа может организовывать просмотрные сборы для кандидатов на зачисление в учреждение на основании положения о просмотрном тренировочном сборе с кандидатами на поступление в ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский» для прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Данные сборы введены с целью обеспечения качественного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочные занятия в рамках просмотрных сборов могут совмещаться по расписанию с тренировочными занятиями тренера-преподавателя по основному месту работы.

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".

Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшения на занятии категорически запрещается, во избежание возможного

травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника.

Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать и выполнять его указания;
- Во время занятий на льду не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия

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

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				к	с	к	с	к	с	к	с
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

*К – количество *С – Срок эксплуатации лет

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- 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;
- обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				к	с	к	с	к	с	к	с
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

Кадровые условия

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), 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 N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

ГАУ РО «ХК «Рязань-ВДВ» осуществляет непрерывность профессионального развития путем прохождения тренерами-преподавателями курсов повышения квалификации раз в 4 года.

Информационно-методические условия

1. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/Е.А. Гаврилова.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.-512с.:ил. ISBN978-5-6047734-8-2. Текст: непосредственный.

2. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет/Г.А. Кузьменко. – Москва Советский спорт, 2008. – 268 с. ISBN 978-5-9718-0267-9. Текст: непосредственный.

3. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 11 лет и младше/Красная Машина. - Москва Федерация хоккея России, 2020. – 200 с. ISBN 978-5-6046455-4-3. Текст: непосредственный.

4. Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 15 лет и младше/Красная Машина. - Москва Федерация хоккея России, 2020. – 210 с. ISBN 978-5-6046455-6-7. Текст: непосредственный.

5. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»/В.А.Третьяк, Р.Б.Ротенберг, П.В.Буре, О.В.Браташ и др. - Москва Федерация хоккея России, 2020. – 320 с. ISBN 978-5-09-056829-6. Текст: непосредственный.

6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./ В.Н. Платонов.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил. ISBN978-5-6046191-0-0. Текст: непосредственный.

7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./ В.Н. Платонов.- Москва: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил. ISBN978-5-6046191-1-7. Текст: непосредственный.

8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.-Москва:ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.-512с.:ил. ISBN978-5-6047734-3-7. Текст: непосредственный.

9. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее/ И.В.Левшин, Л.В. Михно, А.Н.Поликарпочкин,

Д.Г. Елистратов – Москва: Спорт, 2016. – 152 с. ISBN 978-5-906839-48-0.
Текст: непосредственный.

10. Медицинский контроль в спортивной школе (тематическая папка)/составитель Н.Н. Алексеенко – Красноярск: 2017. -96 с. URL: http://irs-krsk.ru/sites/default/files/page/files/v_pechat_mm_kontrol.pdf (дата обращения: 20.03.2023). - Текст : электронный.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>;
3. РАА «РУСАДА»<http://rusada.ru/>;
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>;
5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания <https://фцомофв.рф/>
6. Федерация хоккея России [http:// fhr.ru](http://fhr.ru).