

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СПШ № 3 г. Благовещенска»
протокол № 1 от 25.04 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«СПШ № 3 г. Благовещенска»

В.Н.Сергеев

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
(приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №1000)

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;

Авторы – составители:

Подлесная Анна Алибалаевна,
заместитель директора по УВР;

Буторина Ольга Алексеевна,
методист

Жилин Николай Игоревич,
тренер- преподаватель

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	<i>Общие положения</i>	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	5
II	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей»</i>	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III	<i>Система контроля</i>	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
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	28
IV	<i>Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»</i>	32
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2	Учебно – тематический план	42
V	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	45
VI	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	47
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	47
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	50
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	51
VII	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	53
VIII	<i>Приложения</i>	54

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. №1000;
- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- на основании Устава МАОУ ДО СШ №3 г. Благовещенска.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Мин спорта России от 16 ноября 2022 года № 997;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности

Хоккей- (с шайбой) (англ. **hockey**), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

Спортивные снаряды - хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Хоккейная площадка. Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

Размер ворот в хоккее с шайбой. Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

Хоккейная экипировка. Хоккей является очень травмо - опасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмы хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаша.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует *судейская бригада*: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасывания шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

1.3. Цели и задачи

Целью 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 по виду спорта «Хоккей».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии хоккея;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы №3 г. Благовещенска, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	3	5	без ограничений
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	8	11	15
Наполняемость групп (человек)	14	10	6

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 997 представлен в таблице №2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Кол –во часов в неделю	4,5- 6	6 -8	12-14	16 - 18	20 -24

<i>Общее кол – во часов в год</i>	<i>234 -312</i>	<i>312 -416</i>	<i>624-728</i>	<i>832 -936</i>	<i>1040 - 1248</i>
---------------------------------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	--------------------

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных хоккейных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУО ДО СШ №3 г. Благовещенска предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУО ДО СШ №3 г. Благовещенска обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («В контакте», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно – тренировочный мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14

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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Хоккей» представлен в таблице 4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	–	2	2	3	3
Отборочные	–	–	–	–	-
Основные	–	–	1	1	1
Игры	–	15	30	36	60
Девушки (женщины)					
Контрольные	–	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	-
Основные	–	–	1	1	1

Игры	–	7	24	26	32
------	---	---	----	----	----

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных, мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутри школьные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры). Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией хоккея Амурской области (первенства, турниры, товарищеские, благотворительные матчи).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.)

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Годовой план спортивной подготовки

Таблица №5

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка	47 - 56	56 – 63	63 – 95	94 – 126	109

Специально-физическая подгот.	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 158	141
Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 192	175
Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 147	130
Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 159	142
Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 23	20
Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 28	25
Участие в соревнованиях	--	- 20	20 - 50	31 - 66	58
Контрольное тестирование	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 6	5
Медико-биологическая под	3 - 5	5 - 5	5 - 4	4 - 6	5
Инструкторская и судейская практика	-	- 4	4 - 14	12 - 18	16
Восстановительные мероприятия	4 - 3	3 - 5	5 - 5	4 - 7	6
ИТОГО	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1144

2.4. Программный материал для практических занятий

2.4.1. Физическая подготовка

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

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

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

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

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

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из

различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

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

Упражнения для развития координационных движений.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

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

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП

обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП (для этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

СФП (для тренировочного этапа)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

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

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

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера. Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

2.4.2. Техническая подготовка.

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

Для групп начальной подготовки

Техника игры

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

Техника нападения.

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Для тренировочных групп

Техника игры

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

Техника нападения.

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

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

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости,

передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

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

Техника обороны.

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

Техника игры вратаря.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- *формирование нравственного сознания;*
- *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	

1.1 Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и 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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2 Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года
2. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Здоровьесбережение</p> <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; 	В течение года

2.2	Режим питания и отдыха	<p>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</p> <p>-спортивная акция "Я выбираю спорт"</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p> <p>-воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</p> <p>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё</p>	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <p>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</p> <p>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</p> <p>- анкетирование по антидопинговой тематике</p>	В течение года
3.	3.1 Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на	<p>Патриотическое воспитание обучающихся</p> <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p>-патриотическая акция «Мы - граждане России»;</p> <p>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</p> <p>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</p> <p>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</p> <p>- всероссийская акция «Под флагом страны»</p> <p>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</p>	В течение года

<p>примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</p>	
<p>3.2 Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»</p>	<p>В течение года</p>
<p>4. 4.1 Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Развитие творческого мышления Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов</p>	<p>В течение года</p>

по видам спорта;
 - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;
 - открытые тренировочные занятия по видам спорта;
 - участие в физкультурных и спортивно-массовых

5.	Экологическое воспитание	
5.1	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	В течение года
	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «Бум Батл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3.Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5.Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

таблица №7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства	этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	в течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	этап (этап спортивной специализации)	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь, февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный	этап начальной подготовки, учебно-	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение

	антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		информации на сайте и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое

отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной

оценкой состояний обучающихся, позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Одной из задач реализации дополнительной образовательной программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое

отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной

оценкой состояния обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять

конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта
---	---	---------------------------------------

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9
таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	В течение всего периода спортивной подготовки

	- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки, с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия	Каждый четверг

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

III. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ 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;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
 - ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня 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;
- ✓ - и 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально- физической подготовке (СФП).

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на месте 20 м.	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с места	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	кол - во раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20 м	сек	не более	
			4,4	5,5
2.2	Бег челночный на коньках 6x9	сек	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 20 м	сек	не более	
			6,8	7,4
2,4	Бег на коньках слаломный без шайбы	сек	не более	
			13,5	14,5

2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек	не более	
			15,5	17,5

Таблица №11

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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 метров	сек	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	кол – во раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол – во раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000м	мин, сек	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м.	сек	не более	
			5.8	6.4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9м	сек	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперёд 30 м	сек	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	сек	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	сек	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	сек	не более	
			42,5	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря	сек	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляется		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше двух лет)	Спортивные разряды – « третий юношеский разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», « третий спортивный разряд»		

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с). **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

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

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

- | | |
|--------------------------|---|
| Бег на коньках | <ul style="list-style-type: none"> • - бег скользящими шагами; • - бег короткими шагами; • - бег скрестными шагами; • - бег спиной вперед; • - переступанием не отрывая коньков ото льда; • - толчками одной ногой; • - прыжком с приземлением на две или одну ногу; • - скрестными шагами. |
| Стойки, прыжки, повороты | <ul style="list-style-type: none"> • - прыжок толчком двух ног; • - прыжок толчком одной ноги • - остановка прыжком • - остановка двумя шагами • - повороты вперед • - повороты назад |
| Прием и передача | <ul style="list-style-type: none"> • - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки • - передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта |
| Ведение шайбы | <ul style="list-style-type: none"> • - ведение шайбы без перебора • - ведение шайбы с мелким перебором • - ведение шайбы с широким перебором |
| Броски по воротам | <ul style="list-style-type: none"> • - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки • - броски по воротам с замахом |

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технико-тактической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблицах №12-13.

Таблица №12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	нормативы/ приёмы	показатель
Приемы техники нападения	Стойка хоккеиста (ноги параллельно на одной линии). Езда. Передвижения короткими и длинными толчками. Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	Технически правильное выполнение приёма
Техника владения шайбой	Прием шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы о борт. Броски шайбы по воротам. Ведение шайбы на месте и в движении. Ведение шайбы с разным перебором. Ведение шайбы со сменой направления движения и темпа.	

Обманные действия	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
Техника передвижений	Основная стойка хоккеиста. Передвижение на коньках лицом и спиной вперед. Передвижение «с перебежкой»	
Техника овладения шайбой	Выбивание шайбы. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.	

Таблица №13

Приемы тактической подготовки по виду спорта «Хоккей»

Тактика нападения. Индивидуальные действия	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - «передай шайбу - выхода» Взаимодействия трех игроков - «треугольник» Взаимодействия двух игроков - переключение
Командные действия	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий Позиционное нападение. Организация командных действий против применения быстрого прорыва
Тактика защиты. Индивидуальные действия	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих
Групповые действия	Взаимодействия двух игроков - отступление
Командные действия	Личная система защиты

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы

IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАОУ ДО СШ №3 г. Благовещенска.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в таблицах №№ 14-24

Годовой план спортивной подготовки

Таблица 14

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	47 - 56	56 - 63	63 - 95	94 - 126	109	75
Специально-физическая подгот.	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 158	141	158
Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 192	175	163
Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 147	130	272
Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 159	142	196
Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 23	20	23
Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 28	25	30
Участие в соревнованиях	--	- 20	20 - 50	31 - 66	58	70
Контрольное тестирование	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Медико-биологическая под	3 - 5	5 - 5	5 - 4	4 - 6	5	8
Инструкторская и судейская практика	-	- 4	4 - 14	12 - 18	16	26
Восстановительные мероприятия	4 - 3	3 - 5	5 - 5	4 - 7	6	11
ИТОГО	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1144	1040 - 1664

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле:
на 4,5 недельных часах

Таблица 15

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	47	4	4	4	6	4	6	2	4	4	2	4	3
Специально-физическая подгот.	34	2	2	4	2	2	2	2	6	3	4	2	3
Техническая подготовка	75	8	8	6	7	7	5	7	4	4	7	6	6
Тактическая подготовка	23	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	4	3
Интегральная подготовка	24	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2
Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

соревнованиях													
Контрольное тестирование	3	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	3	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	234	18	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	18

на 6 недельных часов

Таблица 16

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	56	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4
Специально-физическая подгот.	52	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4
Техническая подготовка	96	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8
Тактическая подготовка	35	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5
Интегральная подготовка	37	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2
Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольное тестирование	3	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

на 8 недельных часов

Таблица 17

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	63	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2
Специально-физическая подгот.	71	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7
Техническая подготовка	104	13	10	8	9	8	9	6	5	6	10	6	14
Тактическая подготовка	44	4	2	4	4	4	3	3	6	4	2	4	4
Интегральная подготовка	67	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	16	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
Участие в соревнованиях	20	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-

Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	-	1	-	3	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	416	34	34	36	34	34	36	34	34	36	34	34	36

на 10 недельных часов

Таблица 18

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	75	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4
Специально-физическая подгот.	92	10	9	9	8	9	5	5	5	6	7	8	11
Техническая подготовка	132	12	10	10	10	10	6	14	12	10	14	12	12
Тактическая подготовка	58	6	4	4	4	4	8	5	5	4	2	6	6
Интегральная подготовка	84	8	8	6	7	6	7	7	5	6	10	6	8
Психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	18	1	2	2	1	2	2	1	-	2	2	1	2
Участие в соревнованиях	26	-	4	6	6	-	-	-	6	-	-	4	-
Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	2	2	-	1	1	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-
ВСЕГО	520	42	44	44	44	42	44	42	44	42	44	44	44

на 12 недельных часов

Таблица 19

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	94	13	5	10	7	7	8	13	4	8	6	7	6
Специально-физическая подгот.	106	8	10	8	9	7	8	7	8	10	10	9	12
Техническая подготовка	156	12	12	14	14	12	12	12	12	14	16	14	12
Тактическая подготовка	72	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8
Интегральная подготовка	106	12	10	6	8	7	8	10	5	8	9	12	11
Психологическая подготовка	15	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2
Участие в соревнованиях	31	-	6	6	6	4	-	-	6	-	3	-	-
Контрольное	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-

тестирование													
Медико-биологическая под	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	4	4	-	4	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-
ВСЕГО	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

на 14 недельных часа

Таблица 20

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	95	10	8	8	8	7	10	9	5	10	8	6	6
Специально-физическая подгот.	124	10	9	8	10	8	10	10	8	12	13	12	14
Техническая подготовка	153	12	12	12	14	14	14	10	10	12	14	14	15
Тактическая подготовка	114	10	9	10	10	10	8	7	8	8	11	11	12
Интегральная подготовка	126	11	10	8	6	8	10	17	10	12	11	11	12
Психологическая подготовка	17	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	22	2	-	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2
Участие в соревнованиях	50	6	10	10	10	4	-	-	6	-	-	4	-
Контрольное тестирование	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	4	4	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	-	-
ВСЕГО	728	62	60	60	62	60	62	60	60	60	60	60	62

на 16 недельных часа

Таблица 21

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	109	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12
Специально-физическая подгот.	141	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10
Техническая подготовка	175	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12
Тактическая подготовка	130	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12
Интегральная подготовка	142	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19
Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	25	2	2	2	2	-	2	2	1	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	58	8	10	10	12	6	-	-	6	-	-	6	-
Контрольное тестирование	5	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-

Медико-биологическая под	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	16	-	-	-	-	4	6	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	-	1	3	1	1	-	-	-
ВСЕГО	832	68	70	68	70	70	68	70	70	68	70	70	70

на 18 недельных часа

Таблица 22

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	126	12	12	11	7	12	12	9	6	12	10	11	12
Специально-физическая подгот.	158	12	12	12	13	11	13	17	12	14	18	12	12
Техническая подготовка	192	16	17	16	16	14	12	14	16	17	21	19	14
Тактическая подготовка	147	11	11	11	12	13	11	15	13	12	11	11	16
Интегральная подготовка	159	-	12	17	14	11	17	23	11	15	8	13	18
Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	28	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	66	8	10	10	12	8	-	-	6	-	6	6	-
Контрольное тестирование	6	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	6	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	4	8	-	6	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	1	3	2	1	-	-	-
ВСЕГО	936	63	78	81	78	81	81	84	78	78	78	78	78

на 20 недельных часа

Таблица 23

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	75	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4
Специально-физическая подгот.	158	12	12	13	13	11	13	17	11	14	18	12	12
Техническая подготовка	163	13	12	13	13	13	13	17	11	14	13	13	18
Тактическая подготовка	272	22	22	24	22	22	24	24	24	22	22	22	22
Интегральная подготовка	196	16	17	18	16	16	14	14	14	17	14	19	21
Психологическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
Теоретическая подготовка	30	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	70	8	10	10	12	8	-	-	6	-	8	8	-
Контрольное тестирование	8	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-
Медико-	8	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-

биологическая под													
Инструкторская и судейская практика	26	5	3	-	-	4	5	-	4	-	-	-	5
Восстановительные мероприятия	11	-	-	-	-	-	2	2	4	3	-	-	-
ВСЕГО	1040	84	86	88	86	88	88	86	88	86	86	86	88

на 22 недельных часа

Таблица 24

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.
Общая физическая подготовка	85	5	7	7	7	6	9	9	6	8	9	7	5
Специально-физическая подгот.	168	13	13	14	14	13	13	17	12	15	18	13	13
Техническая подготовка	173	14	13	14	14	14	14	18	12	15	14	13	18
Тактическая подготовка	260	14	21	21	24	22	23	30	23	23	22	23	14
Интегральная подготовка	196	16	17	18	16	16	14	14	14	17	14	19	21
Психологическая подготовка	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4
Теоретическая подготовка	32	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	104	10	12	12	16	10	-	-	8	-	12	12	12
Контрольное тестирование	12	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-
Медико-биологическая под	18	4	4	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	36	6	4	4	-	5	6	-	6	-	-	-	5
Восстановительные мероприятия	20	-	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-
ВСЕГО	1144	87	96	96	96	98	97	99	97	94	94	94	96

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №22

Таблица №22

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	<p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера.</p> <p>Переноска и перекладывание груза.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</p>

	<p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».</p> <p>Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.</p> <p>Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.</p> <p>Игры с отягощениями.</p> <p>Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.</p> <p>Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.</p> <p>Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.</p> <p>Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</p> <p>Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции.</p> <p>Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.</p> <p>Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</p> <p>Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.</p> <p>Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.</p> <p>Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.</p> <p>Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.</p> <p>Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.</p> <p>Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Районные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба»</p> <p>Областные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба»</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда, - скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) - бег широким скользящим шагом

	<ul style="list-style-type: none"> - старт и бег коротким ударным шагом - передвижение скрестным шагом - бег переступание боком - перемещение шайбы в положении стоя на месте - длинное плавное ведение с переносом клюшки над шайбой - обводка стоя по контуру - ведение шайбы с изменением направления - ведение шайбы по радиусу - ведение шайбы на месте - ведение шайбы по прямой <p>Остановки, повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски в ворота с удобной стороны - броски в ворота с неудобной стороны - броски в ворота с добиванием <p>Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении</p>
Тактическая подготовка	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.</p> <p>Взаимодействия двух игроков - «передача шайбы - выхода».</p> <p>Взаимодействия трех игроков - «треугольник».</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).</p> <p>Взаимодействия двух игроков -переключение.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Применение изученных защитных передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.</p>
Теоретическая подготовка	<p>Понятие «физическая культура».</p> <p>Физическая культура как составная часть общей культуры.</p> <p>Роль физической культуры в воспитании молодежи.</p> <p>Основные сведения о спортивной квалификации.</p> <p>Спортивные разряды и звания.</p> <p>Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.</p>

	<p>Юношеские разряды по баскетболу. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях. Количество занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.</p>
<p>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>Бег 60м (сек) Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек) Челночный бег 3x10м (сек) Прыжок в длину с места (см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>

	<p>Передвижение шайбы из положения с места, вперед назад и в стороны. Выполнение ведения шайбы в различных направлениях, круговое ведение шайбы, перемещение по восьмерке. Ведение шайбы перед собой, из стороны в сторону, сбоку. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Перехват шайбы, накрывание шайбы спереди при броске в ворота. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p>
Инструкторская практика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.
Судейская практика	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту Судейство соревнований по виду спорта Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>
Медицинские, медико – биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - Углубленное медицинское обследование, - Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №23.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки провед.	Содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных

				качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈13/20	июнь		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей(жесты). Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
Режим дня и питание	≈14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь - май		Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря
Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь - май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Всего на учебно – тренировочном этапе до трёх лет обучения/ свыше трёх лет обучения:	≈600/960			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании физических качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной)				комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (обще подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам (специализации) вида спорта хоккей с шайбой.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учётом спортивной специализации лиц, проходящих спортивную подготовку (вратарь, защитник, нападающий) определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 учебные недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «хоккей», допускается привлечение дополнительного второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение 10 к ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия. Являющиеся основной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда 2второй спортивный разряд»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап может предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствовании спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости, согласно Программе)

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей»

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

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. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможных травм. Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера 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, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;
- Во время занятий 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;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №25, 26);
обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27);
- 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 оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №

Таблица 25

**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

Таблица 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Кол -во	Единица измерения	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	
				кол -во	срок эксплуат	кол -во	срок эксплуат	кол -во	срок эксплуат
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника,	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
-----	---	-----	-----------------	---	---	---	---	---	---

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Кол – во изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6	Перчатки для вратаря (ловушка)	пар	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы *Организационные условия:*

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.
4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.
7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 590 с.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, 2015. - 819 с.
10. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
11. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, 2020. - 383 с.
12. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2018. - 144 с.
13. Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017. - 390 с.
14. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 360 с.
15. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 286 с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017. - 664 с.

Интернет сайты:

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.