

Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 3 от 10.01.2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софронов
Приказ № _____ от 10.01.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 19 декабря 2022 г. № 1267
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5

Возраст обучающихся: с 8 лет

Автор-составитель:

Опалев Игорь Николаевич, тренер-преподаватель (по хоккею)
Власов Владимир Ильич, тренер-преподаватель (по хоккею)

с. Уват, 2023 год

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА – ХОККЕЙ**

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
(утвержденного Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997)

Рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет
Срок реализации программы 10 лет

Составители:
И.Н. Опалев -
тренер- преподаватель
по хоккею

п. Демьянка
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 Общие положения	4
2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	6
2.2 Объем Программы по виду спорта «хоккей»	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей».....	9
2.5 Календарный план воспитательной работы по виду спорта «хоккей»	12
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7 Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей».....	19
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
3 Система контроля	33
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки спорта «хоккей»	34
4 Рабочая программа по виду спорта «хоккей».....	36
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	40
4.2 Учебно-тематический план по виду спорта «хоккей»	48
5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным.....	51
спортивным дисциплинам	51
6 Условия реализации дополнительной образовательной программы	52
спортивной подготовки.....	52
6.1 Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей».....	52
6.2 Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»	57
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	57
по виду спорта «хоккей».....	57

1 Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ ДО «СШ» Уватского муниципального района (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 997 (далее – ФССП).

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

Основная цель многолетней спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Задачами являются:

– обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации по хоккею;

– организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

– организация и проведение официальных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;

– финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в официальных спортивных мероприятиях;

– разработка и реализация программ спортивной подготовки;

– организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

– медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей 1.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Хоккей	003	001	4	6	1	1	Я

2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противостоянием игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

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

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

Специфичность организации тренировочной деятельности связана с правилами хоккея. Комплектование групп определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них - от 22 до 35 человек. В заявку же на игру команда выставляет только 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков. Стоит отметить, что одновременно может участвовать в игре только одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. В группе игроки должны быть взаимозаменяемы согласно игровым амплуа: нападающий, защитник и вратарь.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки (далее — НП);

- учебно-тренировочный этап (далее – УТ).

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

2.2 Объем Программы по виду спорта «хоккей»

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах 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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия по подготовке 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
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 5.

Таблица 5

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

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

Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации

2.4 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 6.

Таблица 6

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	22	16	10	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4	4	10	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5	15	15
4.	Техническая подготовка (%)	33	27	15	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	14	15	17

	подготовка (%)				
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24	29	30	31

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 7.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2,5	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-20		10-15	
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	75	75	80	93
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	19	19	80	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	0	29	116	149
4.	Техническая подготовка (ч.)	90	116	116	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.), из них:	47	66	104	173
	Теоретическая подготовка (ч.)	16	22	35	58
	Тактическая подготовка (ч.)	16	22	35	58
	Психологическая подготовка (ч.)	15	22	34	57
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	0	0	0	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	81	111	232	279
Общее количество часов в год		312	416	728	936

2.5 Календарный план воспитательной работы по виду спорта «хоккей»

Таблица 8

П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание		

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 примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3. Проверка лекарственных препаратов знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	Апрель	Приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайт	1 раз в год	Прохождение онлайн

	РУСАДА		обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающие 7-12 лет проходят курс «Ценности чистого спорта»; обучающие с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7. Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятия, посвященных антидопинговой деятельности
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА
	2. Онлайн обучение на сайт РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающие 7-12 лет проходят курс «Ценности чистого спорта»; обучающие с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3. Антидопинговая викторина: «Играй честно»	Апрель	Приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятия, посвященных антидопинговой деятельности
	5. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

2.7 Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у партнера по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила соревнований по хоккею», «Терминология в хоккее»	В течении года	Использование методических пособий, памятки (буклеты) и наглядный материал
	2. Проведение упражнений по построению и перестроению группы	В течении года	Обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности и права участников соревнований», «Общие обязанности судей», «Обязанности Главного судьи, секретаря матча, судьи времени матча». «Составление Положения о соревнованиях»	В течении года	Использование методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила соревнований по хоккею», наглядный материал и видео-установок (для просмотра матчей)
	2. Проведение разминки (ОФП, СФП), разминки перед соревнованием	В течении года	Обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий

	3. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировок)	В течении года	Использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсы
	4. Судейство соревнований внутришкольного уровня	В течении года	Выполнение обязанностей судей за воротами, судей времени, судьи-информатора

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	В течение года
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

3 Система контроля

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года.

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки спорта «хоккей»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 12

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12

1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0

4 Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в виде спорта «хоккей».

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе игры.

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями, которые необходимо использовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

- Обще-подготовительные;
- Специально-подготовительные;
- Соревновательные.

К обще-подготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта.

Они занимают центральное место в системе тренировок хоккеистов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те, или иные системы организма.

Решают задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перекоп тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена – это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях учебно-тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом – это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

Направленность на максимально возможные достижения. Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Единство общей и специальной физической подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11 лет, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет

Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	9-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. *Она решает следующие задачи:*

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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 годового цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта «хоккей».

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

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

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) - основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

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

- Силовые и скоростно-силовые;
- Скоростные;
- Координационные;
- Специальная (скоростная) выносливость.

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

Общая и специальная физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на:

- общую
- специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта.

Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка, проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений.

При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности.

Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств.

Учебно-тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка

Спортивная техника, это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить

высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техника передвижения на коньках

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

Техника владения клюшкой и шайбой

Короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по "восьмерке", с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с "под-пусканием" под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

Броски шайбы

«Длинный» (заметающий) бросок, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи.

Удар-бросок

Во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Техника «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Техника броска подкидкой.

Прием шайбы

Остановки шайбы. Остановка и прием шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка — прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста, с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру (вбрасывание)

Вбрасывание шайбы в матче производится до 80 раз. Понятно, что команда, умеющая выигрывать вбрасывания, лучше владеет инициативой и, следовательно, имеет больше шансов на атаку и ее завершение.

Среди факторов, влияющих на исход вбрасывания, можно выделить следующие: сила мышц рук (особенно скоростно-силовые возможности), хват клюшки, способ выигрывания шайбы, быстрота одиночного движения, быстрота реагирования на движущийся объект, быстрота реакции выбора, знание манеры игры соперника и действий судей на вбрасывании, взаимодействие с партнерами

При выполнении приема борьбы за шайбу при вбрасывании клюшку держат обычным хватом (игроки с высокими скоростными и координационными качествами); широким хватом пользуются игроки физически сильные, но не обладающие быстрой реакцией (коротким ударом крюком или нижней части рукоятки воздействует на клюшку соперника, отодвигая ее в сторону, забирает шайбу и отыгрывает ее партнеру).

Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение

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

— передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - «ложный бросок»,

«остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка

конек - клюшка», финт - «игра на паузе».

Силовые единоборства

Обучение основным приемам силовой борьбы рекомендуется начинать с 10-летнего возраста: толчок грудью, плечом, верхней частью бедра, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

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

Золотое правило силовых единоборств – «Ударь первым, сыгрой на опережении!». Для этого хоккеисту надо вовремя подготовиться к столкновению, быстро принять «боевое» положение тела, необходимое для этого столкновения, опустить ниже ОЦМ тела (сгруппироваться) и снова резко сделать движение вверх, распрямляя ноги, а затем и руки. Масса тела при этом должна переместиться снизу вверх со всей возможной быстротой. Это поможет «успокоить» соперника, движущегося на коньках на встречном направлении.

Не стоит излишне увлекаться силовыми приемами. Силовая борьба не принесет успеха, если игрок медленно или неуверенно передвигается на коньках, неумело действует клюшкой. Грамотные тактические действия и уверенное передвижение на льду являются тем фундаментом, на котором строится мастерство силовой игры хоккеиста.

Эффективность силовых приемов во многом зависит от правильного и своевременного сближения с соперником (подката под соперника). Защищающийся игрок, двигаясь спиной вперед, сближается с соперником, вынуждая его снизить скорость и двигаться в нужном направлении. Выполнение толчка грудью или плечом начинается с резкого выпрямления сзади скользящей ноги и переноса массы тела на впереди скользящую ногу (это увеличивает силу толчка).

Если соперник в момент сближения с защитником сумел отклониться и оказаться от него сбоку, то его следует останавливать толчком верхней части бедра, которое выводится вперед для выполнения толчка.

Силовой прием «толчок верхней частью бедра» довольно сложен в техническом отношении и требует от игрока совершенного владения коньками, точного расчета в действиях при сближении с ним. Борт площадки — это своеобразный помощник обороняющегося, оттирая соперника с шайбой к борту, он увеличивает свои шансы на успех силового приема.

Силовой прием удается игроку не всегда. В центре площадки при большой разнице скоростей защищающегося и атакующего нужно отступать, набирая нужную скорость и сохраняя расстояние до соперника примерно на длину вытянутой клюшки, своей клюшкой как бы прощупывая крюк клюшки соперника. Когда скорости сравняются, можно пойти на силовой прием.

Для успеха в силовой борьбе защитнику совсем не обязательно превосходить атакующего в физической силе, в массе тела. Более легкий хоккеист может удачно соперничать с тяжелым, если сыграет на опережение (особенно когда тот занят «обработкой» шайбы), технически правильно проведет силовой прием.

Силовые приемы необходимо отрабатывать целенаправленно, по элементам: подкат под соперника – принятие выгодного исходного положения – собственно силовое воздействие, толчкового движения – завершение игрового эпизода (подбор шайбы). Сначала хоккеисты выполняют движение в замедленном темпе, постепенно увеличивают скорость выполнения приема. И только освоив приемы на этом уровне, практикуются в силовых единоборствах в игровых ситуациях.

С увеличением возраста игроков учебно-тренировочные задания изменяются сначала самые простые, выполняемые стоя на месте, на небольшом расстоянии друг от друга (речь идет о технике передач шайбы), затем игрок, передающий пас, остается на месте, а принимающий игрок продолжает движение.

На следующем этапе оба находятся в движении. Это упражнение можно усложнить, проводя его в различных условиях: на время, при наличии соперника и др. Составление и применение такой ступенчатой методики очень важно для каждого тренера-преподавателя. Таким образом, в многолетней подготовке юных хоккеистов на пути от обучения к совершенствованию прослеживается методическая цепочка усложняющих факторов:

- временной (упражнение выполнять медленно – быстро – еще быстрее – максимально быстро);
- пространственный (на примере передач шайбы: расстояние 5-7 м между партнерами, затем 10-15 м – увеличиваем длину передачи до 20 м, и, наконец, на длину двух зон, т. е. 30-35 м);
- «соперник» (сначала без него – затем «соперник» имитирует помехи, сопротивление полуактивное сопротивление (с перевернутой клюшкой в руках) – активное сопротивление;

- комплексный, когда задействованы все перечисленные выше факторы плюс психологический, т. е. упражнение выполняется в условиях, приближенных к соревновательным.

Эффективность упражнений с шайбой (мячом) бывает невысокой главным образом потому, что хоккеисты охотно выполняют упражнения, которыми хорошо владеют, и порой просто избегают освоенных плохо.

Необходимое условие эффективного совершенствования технических приемов (помимо целенаправленности и конкретности учебно-тренировочных заданий) заинтересованность юных хоккеистов, а значит, ответственное отношение к отработке элементов техники хоккея.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка, это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленным на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

Поэтому одной из *важных проблем спортивной тренировки* является оптимальное сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Важным компонентом учебно-тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки.

Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главному состязанию.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка, это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более.

Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим.

Тактические амплуа игроков

Во многих игровых командных видах спорта вратарь – это игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол. Обычно существуют специальные правила, которые относятся только к вратарям.

Выбор и определение из всех обучающихся на роль вратаря в команде, заключается в обязательном тестировании различных физиологических качеств, таких как: реакция, координация, ловкость, как спортсмен проявляет себя в командных видах спорта (футбол, гандбол), развито ли у него игровое мышление.

Для этого стоит провести тесты и посмотреть, как он ловит теннисные мячи, прыгает на скакалке, координационной лесенке и т.д.

Так же важна психологическая подготовка спортсмена, так как ошибка вратаря самая заметная, поэтому он должен быть психологически устойчивый.

По их итогам наблюдений, тестов и т. д. тренер-преподаватель определяет в ворота спортсмена, который хорошо катается на коньках, имеет высокий рост и крепкое телосложение, стойкий к стрессу, физиологически хорошо развит, ну и конечно, он должен не бояться шайбы.

В хоккее так же номинально два защитника в пятерке. Их стиль игры и поведение на поле зависят от тактики команды или отдельно взятой пятерки. Так же в каждой зоне площадки существуют постулаты обороны, на которых строятся последующие взаимодействия с игроками.

«Чужая зона» - оборона за дальней синей линией принимает позиционный вид, ее основная цель – не дать шайбе выйти из чужой зоны. В основном это осуществляется методом подстраховки.

«Средняя зона». В средней зоне при атаке противника основная задача защиты – прижать игрока, владеющего шайбой, к борту и не дать провести атакующую распасовку. Также некоторые команды пользуются тактикой искусственного офсайда, но она не распространена из-за потенциальных удалений.

«Своя зона». Здесь оборона идет всей командой, и действия защиты зависят от уровня участия центрфорварда, в основном задача каждого из защитников – отвечать за свою сторону (она выбирается из личных предпочтений и хватки) и вывести шайбу из зоны, разрезав распасовку.

Существует множество тактик, складывающихся из конкретных игроков в пятерке и команды, но все они базируются на основах позиционной игры в обороне.

В обороне они размещаются так, чтобы не дать сопернику прорваться к воротам. Чаще всего игрока с шайбой атакуют сразу два защитника – один пытается отобрать шайбу, а другой находится позади него и страхует.

От умения игрока линии защиты оценить ситуацию на поле, быстро выбрать партнера в наиболее выгодном положении и передать ему шайбу во многом зависит успех команды. Тактика защитника в хоккее выстраивается в зависимости от указаний вратаря и общих целей команды, а основной его функцией являются оборонительные действия.

Хоккей игра не только красивая, быстрая и комбинационная. Она еще и жестокая. В защитнике главное - стойкость и мужество, умение терпеть, бороться, противостоять и не уступать, отдавать весь пыл силовой борьбе. Задача защитника овладеть и отбить шайбу на безопасное расстояние от ворот. А также защитник должен уметь не только разрушать действия соперников, но и сам организовывать атаки, выступая в роли атакующего игрока. Следует отметить, что на начальных этапах подготовки не следует ограничиваться специализацией в определенном игроком амплуа, а по возможности играть на разных местах. Это позволит сделать более правильный выбор, а в дальнейшем заменить при необходимости любого игрока без заметного ущерба для игры команды.

Хоккей - игра атакующая, чем больше красивых голов в ней забивается, тем лучше. Это игра красивых и результативных комбинаций, центральное место в которых конечно, занимают игроки атаки – нападающие. Именно действия нападающих определяют содержание игры. Как бы ни старались вратари и защитники, какие бы чудеса ловкости и героизма ни проявляли, без забитых голов их усилия пропадут даром.

Нападающими игроками в хоккейной пятёрке являются три игрока, центральный нападающий и двое крайних.

Центральный является организатором атак, связывая защитников с крайними нападающими, во время обороны активно помогает своим защитникам. Правый и левый крайние нападающие — специалисты по завершению атак, основные действующие лица при игре в зоне соперника, оборонительными обязанностями почти не наделены.

Центральный нападающий — ключевой полевой игрок в хоккее, основное место в центре линии нападения.

Когда команда атакует, как правило, выполняет функции разыгрывающего игрока на площадке и поэтому должен обладать способностями организатора, знать особенности игры партнеров.

Основная позиция — перед воротами противника, на «пяточке», откуда удобнее всего забивать шайбу. Право занять этот «пяточок» на какое-то мгновение приходится добывать непрерывной борьбой на всем поле. В защите центральный нападающий должен своевременно переключиться на активные оборонительные действия, вступая в борьбу за шайбу, помогая защитникам. Центральный нападающий должен держать самого опасного, центрфорварда противника.

Центрфорвард должен уметь выполнять самые разнообразные передачи, вести силовое единоборство, сильно и точно выполнять завершающие броски, особенно со среднего «пяточка», успешно играть при вбрасывании шайбы, грамотно вести позиционную игру, страховать своих партнеров, опекают соперников на ближнем и среднем «пяточке» у своих ворот; а нередко и принимать шайбы на себя.

Важная функция центрального нападающего - умение выигрывать вбрасывания шайбы. Как правило, именно центрфорвард участвует во вбрасываниях и от степени успешности его действий в этом элементе игры зависит, какая из команд завладеет шайбой и сможет распорядиться ей в зависимости от сложившихся по ходу матча задач.

Крайний нападающий - игровое амплу нападающего в хоккее. Специалист по завершению атак, игрок с отличной техникой.

Крайними нападающие бывают правый и левый, по месту расположению игрока в ходе атаки. Каждого из них обычно отличают «фирменные» обводки, быстрота и маневренность катания на коньках, умение вести силовую борьбу у борта и в углах площадки в зоне атаки.

Крайние нападающие должны стремиться согласованно играть со всеми партнерами, особенно с центральным нападающим.

Постоянно искать свободное место для получения шайбы. Уметь хорошо играть у борта и выходить победителем в единоборствах с соперником. *Задача крайних нападающих — забрасывать шайбы.*

При обороне крайние нападающие опекают игрока в своей зоне, по всей площадке, смело ложатся под шайбу при бросках защитников соперника в зоне обороны.

На роль крайних нападающих отбирают хоккеистов с бойцовским характером, с повышенной агрессивностью.

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у хоккеиста возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Задачи психологической подготовки Этап начальной подготовки:

-воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности);

-воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);

-настрой на игру и методика руководства командой в игре. Учебно-тренировочный этап:

-воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально- психологическими особенностями его личности.

Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в учебно-тренировочный процесс отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка подразделяется на:

общую

к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, *в ее задачи входит:*

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного хоккеиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности хоккеистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие способности управлять эмоциями

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность хоккеистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Для привития навыков приемов саморегуляции, эмоциональных состояний, требуется систематичность занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать хоккеист – это:

целеустремленность и настойчивость

выдержка и самообладание

решительность и смелость

инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед спортсменом, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель.

Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общей, проводимой в течение всего года

- специальной, к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния спортсменов, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, освоение приемов самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В процессе подготовки используются:

- общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления;

- моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками;

- проводятся беседы;
- применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи *специальных приемов*, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» ит.д.).

успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и тайм-ауты, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна

проводиться с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов.

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

Этап начальной подготовки

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Таблица 14

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь		Восстановительные мероприятия			
Июль					
Август		Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	-
			-	-	-
Сентябрь		Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции,
				-	
Октябрь		Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
				-	
			Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	
			Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	

Май		Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
			Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции;	
			Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;	
			Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;		
Апрель					

Распределение программного материала по видам подготовки для второго, третьего года этапа начальной подготовки

Таблица 15

Мес яны	Нед ели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Ию		Восстановительные мероприятия			
Июль					
Авгус		Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика;	-	-	-
		Динамическая	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	-
			-	-	
			-	-	
			-	-	
Июль		Динамическая	-	Игра	на

		гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа
			Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
				-	
Октябрь			Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
			Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
			Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
				-	
Ноябрь		Статически- активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег скользящими шагами;	-	
				-	
				-	

Декабрь			Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
				-	
Январь		Статически-активная гибкость;		-	
				-	
Февраль		Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	-	
				-	
				-	
Март		Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	
Апрель			Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
Май			Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;		
					Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;

А				
прель				
ай				

Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации свыше трех лет

Таблица 17

Месяцы	Виды подготовки			
	Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июль	Восстановительные мероприятия			
Август	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);	-	-
Сентябрь			-	-
Октябрь	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Техника владения клюшкой и шайбой	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
Ноябрь				
Декабрь	Координация, равновесие; Быстрота комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);	Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;	Игры в неравных составах;
Январь				
Февраль				

А	Цель	-	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;	Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;		
й						

4.2 Учебно-тематический план по виду спорта «хоккей»

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	620/740		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	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	60/60	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	60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60/60	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	120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/120	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/100	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/100	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/100	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	70/100	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	70/100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/100	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/100	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/160	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» имеет следующие объекты инфраструктуры:

Хоккейный корт;

Тренажерный зал;

Универсальный спортивный зал;

Спортивный зал;

Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблицах 21-22;

Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблицах 23-24;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 19

№ 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 (медбол) (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

Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1
2.	Клюшка для игрока ника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 21

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

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»

Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71578)

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон 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»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 997)

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2022 № 1267)

Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ)

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Список литературных источников

Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьева. – 3-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.

Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.

Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография/В.П. Губа, В.В. Маринич–М.: Спорт, 2016. – 233 с.

- Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
- Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.: [б.и.], 2014. – 144 с.
- Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2017. – 161 с.
- Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
- Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017. – 616 с.
- Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.
- Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
- Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
- Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
- Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
- Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 161 с.
- Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М.: Человек, 2012 – 348 с.

Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<https://www.minsport.gov.ru>
<https://www.fhr.ru>
<http://www.lesgaft.spb.ru>
<http://lib.sportedu.ru/>
<https://www.iihf.com/>
<https://rusada.ru/>