

**Автономная некоммерческая организация
«Хоккейный клуб «Торпедо»
Спортивная школа по хоккею с шайбой**

Принято на тренерском совете:

СШ по хоккею АНО «ХК» Торпедо»

09.09. 2024г. Протокол № 2

«УТВЕРЖДЕНО»
Генеральный директор
АНО «ХК Торпедо»
А.В. Харламов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Программа рассчитана для детей с 6 до 17 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничений

Автор программы:

Заведующий учебной частью Сковпень М.В.

Методист Лебедева В.С.

**г.Нижний Новгород
2024 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Виды (формы) обучения	7
2.4.1.	Учебно-тренировочные мероприятия и соревнования	7
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6.	План-график воспитательной работы	12
2.7.	План антидопинговых мероприятий	13
2.9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	18
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	20
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	25
4.1.	Общая физическая подготовка	26
4.2.	Специальная физическая подготовка	27
4.3.	Техническая подготовка	29
4.4.	Тактическая подготовка	32
4.5.	Теоретическая подготовка	34
4.6.	Психологическая подготовка	35
4.7.	Особенности осуществления спортивной подготовки	37
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	38
5.1.	Кадровые условия	38
5.2.	Материально-технические условия	39

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии нормативно-правовых документов: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «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, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 16 ноября 2022 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее — ФССП).

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, всестороннее развитие различных качеств и навыков спортсменов, необходимых для достижения максимального уровня подготовки, гарантирующего выполнение запланированных спортивных результатов, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, а также выявление и поддержка одаренных спортсменов. Исходя из цели, сформулированы задачи этапов спортивной подготовки:

1. Задачи этапа начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- освоение основ техники и тактики хоккея;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля.

2. Задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея;
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств — смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;
- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка;
- овладение технико-тактическими приемами хоккея;

- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям хоккеем; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и форсированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица №1

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	возраст для зачисления (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования	Не ограничено	15	6

- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.

3. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;

- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;

- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития хоккеиста и коррективки уровня физической готовности;

- получение обучающимися знаний в области хоккея, освоение правил вида спорта, изучение истории хоккея, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по хоккею.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей, обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное развитие, позволяет эффективно проводить спортивную работу с хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;

спортивного мастерства			
---------------------------	--	--	--

Порядок зачисления и отчисления обучающихся регламентируется Положением о приеме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитываются следующие принципы:

1. Учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов и индивидуальных планов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «хоккей».

2. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает оговоренного численного состава команды в регламентах официальных соревнований, в которых заявлена Организация, при этом в период предсезонной подготовки (сборах) и просмотровых тренировок в течение сезона данное количество спортсменов может быть увеличено для определения оптимального состава учебно-тренировочной группы на сезон или на его часть (но не более 1,5-кратного численного состава команды).

3. Учебный год в СШ начинается с 01 сентября. Учебно-спортивное обучение проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, по учебным программам, учебным планам, рассчитанным непосредственно в условиях СШ.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитывается с учётом недельной нагрузки для каждого занятия на основании ее интенсивности, длительности для каждого этапа спортивной подготовки.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к ней.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Обучение в СШ по хоккею проходит в очной форме. Допустимо применение дистанционного обучения для освоения теоретического материала.

Основными видами обучения являются: учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования или наиболее одарёнными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, матчевых встречах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

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

Режим занятий – не более 8 часов в день.

2. Учебно-тренировочные мероприятия и соревнования проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-

тренировочных мероприятий. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

Таблица №3

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

	подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участникам соревнований содержатся в Положениях и Регламентах о соревнованиях.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-

Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

Индивидуальный план должны включать следующие разделы:

- характеристику спортсмена (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 учебные недели в год в часах и процентном соотношении объемов нагрузок, в таблице № 5.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛ
по хоккею, из расчета на 52 недели (час)**

Разделы подготовки	ЭНП				УТЭ (ЭСС)			
	до год		свыше года		до двух лет		свыше двух лет	
	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	54-72	22-24	53-70	16-18	68-80	10-11	75-84	9-10
Специальная физическая подготовка (СФП)	12-16	4-6	15-20	4-6	68-80	10-11	83-94	9-11
Участие в соревнованиях (УС)	-	-	21-29	5-7	100-116	15-16	133-150	15-16
Техническая подготовка (Тех.П)	77-103	33-34	85-113	27-28	100-116	15-16	100-112	11-12
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	33-43	12-15	47-63	14-16	100-117	15-19	158-178	17-20
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	25-28	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	58-78	24-26	91-121	29-30	188-219	30-32	258-290	31-32
Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234-312		312-416		624-728		832-936	
Количество часов в неделю	4,5-6		6-8		12-14		16-18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)	2		2		3		3	
Наполняемость групп (человек)	14-28		14-28		10-20		10-20	

В соответствии с приказом министерства спорта Российской Федерации №634 от 3 августа 2018 года в этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассредоточенных по группам, стандарт спортивной подготовки.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по хоккею, из расчета на 52 недели (час)**

Разделы подготовки	ЭНП				УТЭ (ЭСС)				ЭССМ	
	до год		свыше года		до двух лет		свыше двух лет			
	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	54-72	22-24	53-70	16-18	68-80	10-11	75-84	9-10	83-100	7-9
Специальная физическая подготовка (СФП)	12-16	4-6	15-20	4-6	68-80	10-11	83-94	9-11	114-137	11-12
Участие в соревнованиях (УС)	-	-	21-29	5-7	100-116	15-16	133-150	15-16	156-187	15-16
Техническая подготовка (Тех.П)	77-103	33-34	85-113	27-28	100-116	15-16	100-112	11-12	93-112	7-10
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	33-43	12-15	47-63	14-16	100-117	15-19	158-178	17-20	250-300	19-27
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	-	-	-	-	25-28	3-4	32-38	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	58-78	24-26	91-121	29-30	188-219	30-32	258-290	31-32	312-374	29-31
Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234-312		312-416		624-728		832-936		1040-1248	
Количество часов в неделю	4,5-6		6-8		12-14		16-18		20-24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах, расчетным исходя из астрономического часа (60 минут)	2		2		3		3		4	
Наполняемость групп (человек)	14-28		14-28		10-20		10-20		6-12	

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации №634 от 3 августа 2022 года наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.6. План-график воспитательной работы

План воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №6

Типовой план воспитательной работы

№ 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 «хоккея», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирования 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 к 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);	В течении 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 течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в хоккейном турнире, организованном ГБОУ НКК ПФО им. генерала армии Маргелова В.Ф.	В течении года

2.7. План антидопинговых мероприятий

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 (см. таблицу 7).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивным и 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. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
5. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
6. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
7. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о его местонахождении.
8. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
9. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
10. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
11. 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
12. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
13. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
14. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План – график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственное лицо	Сроки
Этап начальной подготовки 1 года обучения	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Этап начальной подготовки 2 года обучения	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1- 2 раза в год
Этап начальной подготовки 3 года обучения	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Тренеры – преподаватели групп начальной подготовки	6.Семинар Для тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию

		«Проверка лекарственных средств»		
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	3. Семинар для	«Виды нарушений	Ответственный за	По

	спортсменов и тренеров	Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	антидопинговое обеспечение в регионе	согласованию
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По согласованию
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер	1 – 2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год

2.9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Согласно Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных

мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;

- освоить основы техники по виду спорта хоккей;
- развить физические качества;
- укрепить здоровье спортсменов;
- осуществить отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать общую и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобрести опыт и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- сформировать спортивную мотивацию;
- укрепить здоровье спортсменов.
- 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствовать общие и специальные физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в хоккее – это признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Для оценки результативности в хоккее используют критерии по развитию физических качеств (способностей).

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

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «Хоккей» представлены ниже в таблицах:

Таблица №8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бег на 20м	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.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бег на коньках 20м	с	Не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			17,0	18,5
			Не более	

2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	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 №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	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.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5.50	6.20
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный6х9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			43,0	47,0
3.Уровеньспортивнойквалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятёрной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м,см	Не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400м	мин,с	Не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000м	мин	Не более	
			13	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30м(для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед(для защитников и нападающих)	с	Не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м(для защитников и нападающих)	с	Не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря(для вратарей)	с	Не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м,см	Не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400м	мин,с	Не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000м	мин	Не более	
			12,30	14,30
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бег на коньках30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный5х54м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря(для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря(для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3.Уровеньспортивнойквалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, технической, тактической,

теоретической, психологической.

4.1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые

упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

4.2. Специальная физическая подготовка

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

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

• эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Техническая подготовка

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

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица №12

Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершен	Этап высшего

		до года	свы- ше года	период начальной специализации			период углублен- ной специали- зации		Весь период	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый		
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+						
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+								
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Кувырок в движении								+	+
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица №13

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт — ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (шелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+

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

Таблица №14

Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы								
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
Отбивание шайбы								
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате							
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	
29	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+			
Владение клюшкой и шайбой								
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	
31	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
32	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
34	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+

35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

4.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплу. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактики.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и

подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Таблица №15

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Приемы тактики обороны								
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
<i>Приемы командных тактических действий</i>								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения								
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+

Групповые атакующие действия								
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация — «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация — «стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака свыходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в не равночисленных составах -в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Таблица №16

Тактическая подготовка вратаря.

Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					
	до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации		
			1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый	
Выбор позиции вратаря								
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

План по теоретической подготовке

План по теоретической подготовке										
№	Названия тем	ЭНП		ТЭ					ЭССМ	ЭВСМ
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации		Без ограничений	Без ограничений
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый		
		количество часов								
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	2	2	2	2	2
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	1	2	2	3				
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	2	3	3	3	4	4
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	2	2	3				
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	2	3	4	4	5	5
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов		1	2	2	3	4	4	5	5
8.	Управление подготовкой хоккеистов		1	2	2	3	4	4	5	5
9.	Основы техники и технической подготовки	2	2	2	2	3	4	4	5	5
10.	Основы тактики и тактической подготовки	4	3	4	4	3	4	4	5	5
11.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	2	3	3	3		
12.	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1	5	5
13.	Психологическая подготовка хоккеиста		1	1	1	2	3	3	10	10
14.	Установка и разбор игры	10	10-12	24	24	33	33	27	50	32-42
	ИТОГО	28	30-32	50	50	68	68	62	98	80-90

4.6. Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *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 спортсмена;
- 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 тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена 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.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий матч;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность 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 предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем матче.

Каждый спортсмен испытывает перед матчем, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время матча их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут

быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен 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;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.7. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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

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

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

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных

предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание получения травмы.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

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

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Кадровые условия

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного

тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

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

5.2. Материально-технические условия

Учебно-тренировочный процесс СШ осуществляется во Дворце спорта им. В.С. Коноваленко, МБУ ДО ДС «Северная звезда» на основании договора аренды с собственниками.

Дворец спорта имени В.С. Коноваленко с крытым катком размером 58*28м с искусственным льдом площадью 1624 кв. метров, предназначен для проведения соревнований и тренировок хоккеистов.

Дворец спорта им. В.С. Коноваленко соответствует требованиям нормативных документов ГОСТ Р55529-2013 Объекты спорта. Требованиям безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Сведения об объекте внесены во Всероссийский реестр спортивных объектов.

Дворец спорта для проведения учебно-тренировочных занятий включает в себя не только крытый каток, но и другие спортивные залы:

- универсальный спортивный зал общей площадью 505 кв. метров, предназначен для проведения соревнований, учебно-тренировочных мероприятий и занятий игровыми видами спорта;
- акробатический зал общей площадью 223 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике;
- специализированная хоккейная бросковая зона общей площадью 370 кв. метров, предназначена для проведения учебно-тренировочных занятий;
- зал для подготовки вратарей общей площадью 132 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий;
- тренажерный зал для общей площадью 235 кв. метров, предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий.

В зданиях имеются: специальные помещения для тренеров, инструкторов, судей, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники; лицензированный медицинский кабинет доврачебной помощи (в соответствии с приказом Минздрава России от 13.10.2020 года №1144). Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица №18, 20);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19, 21);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Оборудование, инвентарь, методическая литература, наглядные пособия и иные средства приобретаются:

- Клубом в соответствии с ежегодно утверждаемой Генеральным директором Клуба сметой.

Таблица №18

Ежегодное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем учебной группы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 5кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта,сетказащитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая(50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	1
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица №19

Ежегодное обеспечение спортивной экипировкой учебной группы

№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

Таблица №20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Этап Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства			
							количество	срокэксплуатации (лет)	количество
1.	Клюшка для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1

Таблица №21

Обеспечение спортивной экипировкой

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства

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

21	Шлем для игрока(защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
23	Шорты для игрока(защитника, нападающего)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
24	Шитки для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
25	Шитки для игрока(защитника, нападающего)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

