УТВЕРЖДЕНА
Генеральным директором
ООО «СЕТПОИНТ»
Фахрутдиновым М.М.

От 01.04.2023 г. № 2

«ДИНАМО СОЛНЦЕВО»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения 3
1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «хоккей» 3
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 4
4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы, методы и средства спортивной подготовки 5
6. Годовой учебно-тренировочный план 9
7. Календарный план воспитательной работы 12
8. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним 14
9. Планы инструкторской и судейской практики 18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств 23
III. Система контроля 26
11. Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 24
11.1. На этапе начальной подготовки 24
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 24
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства 24
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства 25
12. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки 28
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки 46
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей» 51
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 51
15. Учебно-тематический план 65
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 69
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» 69
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 100
17. Материально-технические условия реализации программы 100
18. Кадровые условия реализации программы 106
19. Информационно-методические условия реализации программы 106

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «хоккей»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта от 16.11.2022 г. «997» (далее –ФССП).

Срок реализации программы на этапах:
- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
- высшего спортивного мастерства – не ограничен

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Цели Программы:
– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
– воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанных целей зависит:
– от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
– от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-
– преподавательского состава;
– наличия современной материально-технической базы;
– от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и
– соревновательного процессов;
– от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических
– данных.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9**	14*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

*- В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

**-Зачисление в Спортивную школу на этап начальной подготовки первого года обучения с 9 лет.

4.Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие - это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование определенных способностей обучающихся, обуславливающих их готовность к достижению высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочный занятия - системное воздействие на личность, физическое состояние спортсмена с целью повышения физической работоспособности, овладения техникой упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях выделяют следующие виды подготовки:

– общая физическая подготовка;
– специальная физическая подготовка;
– техническая подготовка;
– тактическая подготовка;
– теоретическая подготовка;
– психологическая подготовка

Виды (формы) организации учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – применяется, в целях развития физических качеств, формирования и совершенствования технических и тактических умений и навыков, предназначена для спортсменов, отличающихся по подготовленности от основной группы.
- групповые формы – одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах, разделение на группы осуществляется по уровню подготовленности и другим признакам (игровые амплуа).
- командная форма – выполнение одного и того же задания всем составом группы. При ее использовании обеспечивается высокая плотность учебно-тренировочного занятия. Важно, чтобы при командной форме спортсмены не мешали друг другу и все видели тренера, а он всех учеников.

К иным видам занятий относятся дополнительные (самостоятельные), когда спортсмен занимается по индивидуальному плану (по заданию тренера) вне командных тренировок.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно- тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

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

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

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

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмены ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки юных хоккеистов

Объем соревновательной деятельности

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

Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Всего игр	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Всего игр	-	7	24	26	32	38

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта «хоккей»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4.5-6.0	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1.5-2.0	1.5-2.0	2.5-3.0	3.2-3.6	4.0-4.8	4.8-6.0	
		Наполняемость групп (человек)						
		14		10		6	3	
1.	Общая физическая подготовка	56-75	56-75	72-82	92-95	94-112	50-50	
2.	Специальная физическая подготовка	9-12	12-17	69-80	83-84	114-137	175-216	
3.	Спортивные соревнования	8-10	22-29	100-116	133-140	156-187	200-266	
4.	Техническая подготовка	77-104	87-116	100-116	100-112	104-100	75-100	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-37	45-59	96-116	141-187	239-312	337-483	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-28	31-38	37-50	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-74	90-120	187-218	258-290	302-362	374-499	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

7. Календарный 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 вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

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

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	Посещение детских садов и младших классов средних школ (1-3) с целью популяризации физической культуры и спорта, в т.ч. хоккея – проведение бесед, викторин на знание различных видов спорта, спортивных мероприятий: эстафет. соревнований	В течение года

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

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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Антидопинговая работа, проводимая в Спортивной школе, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В Спортивной школе планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	лекции-беседа «допинг в спорте»	раз в год	можно проводить в период летних сборов проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист, мед.работник
	викторина на знание антидопинговых правил	1-2 раза в год	проводит тренер-преподаватель , инструктор-методист, мед.работник
	родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	раз в год	использовать памятки для родителей. научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	лекции-беседа «допинг в спорте	раз в год	можно проводить в период летних сборов проводит тренер-преподаватель , инструктор-методист, мед.работник
	семинары «допинг в спорте»	1-2 раза в год	проводит тренер-преподаватель , инструктор-методист, мед.работник
	прохождение тестов по антидопинговым правилам	раз в год	проводит тренер-преподаватель , инструктор-методист, мед.работник

	родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	раз в год	использовать памятки для родителей. научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	прохождение онлайн курса на сайте rusada.ru	раз в год	прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	семинары «допинг в спорте»	1-2 раза в год	проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист, мед.работник
	анкетирование спортсменов по теме допинг в спорте	раз в год	проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист, мед.работник

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Хоккей как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Планы инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программы, реализуемых организацией Проведение занятий физической культурой и спортом Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях Проведение работы по предотвращению применения допинга Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки Обеспечение хореографической и акробатической подготовки спортсменов и обучающихся Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы Контроль, учет и анализ спортивных результатов Взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по хоккею Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по хоккею Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации по хоккею Организация воспитательной работы	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

Планы судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения

Этап начальной подготовки	Осуществление организации и судейства физкультурно-спортивных тестовых мероприятий	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Контроль соблюдения условий проведения спортивных соревнований в соответствии с правилами вида спорта, положением (регламентом) о спортивном соревновании Взаимодействие с участниками спортивного соревнования для организации и координации их действий Выполнение поручений вышестоящих судей по подготовке и содержанию места проведения спортивного соревнования Информирование и контроль размещения зрителей при проведении спортивного соревнования Объявление официальной информации на церемониях спортивного соревнования, информации о ходе и результатах выполнения упражнений, этапов, поединков отдельными участниками спортивного соревнования, о решениях главной судейской коллегии Обеспечение готовности спортивного и технологического оборудования, инвентаря, экипировки к проведению спортивного соревнования, надлежащей эксплуатации и сохранности спортивного и технологического оборудования, инвентаря, экипировки во время проведения спортивного соревнования Предварительная количественная и качественная подготовка мест проведения соревнований, спортивного инвентаря, измерительных приборов, оборудования для проведения спортивного соревнования Контроль поддержания мест проведения спортивного соревнования, спортивного инвентаря, измерительных приборов, оборудования в надлежащем состоянии Подготовка и обеспечение судейства мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Обеспечение работы секретариата спортивного соревнования	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

	Документационное оформление проведения спортивного соревнования Ведение протокола главной судейской коллегии Обеспечение готовности к проведению спортивного соревнования по определенному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Фиксация технических действий и определение результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Координация судейства спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта ситуаций Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Обеспечение выполнения правил вида спорта при подготовке спортивных соревнований Обеспечение выполнения правил вида спорта во время проведения спортивных соревнований Организация проведения спортивного соревнования Инспектирование подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Организация подготовки отчетности об итогах спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Ведение протокола главной судейской коллегии Обеспечение готовности к проведению спортивного соревнования по определенному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

и высшего спортивного мастерства	Фиксация технических действий и определение результатов выступлений участников спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Координация судейства спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования Обеспечение выполнения правил вида спорта при подготовке спортивных соревнований Обеспечение выполнения правил вида спорта во время проведения спортивных соревнований Организация проведения спортивного соревнования Инспектирование подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Организация подготовки отчетности об итогах спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи в возрасте 16-17 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и сдаче экзаменов по теории и практике судейства, при условии регулярного участия в судействе соревнований.

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

План медицинских мероприятий

На этапе начальной подготовки (9-12 лет):

– медицинский контроль осуществляется участковым педиатром или кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники согласно Положению о врачебном контроле (приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144) не реже одного раза в год

– оказание первой медицинской помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником спортивной школы
– оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляется бригадой скорой помощи

На учебно-тренировочном этапе (12-17 лет):

– углубленное медицинское обследование осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в год;
– проведение этапного комплексного обследования – не реже одного раза в 3 месяца;
– оказание первой медицинской помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником спортивной школы
– оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляется бригадой скорой помощи

На этапе совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет):

– углубленное медицинское обследование осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в 6 месяцев;
– проведение этапного комплексного обследования – не реже одного раза в 3 месяца;
– оказание первой медицинской помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником спортивной школы
– оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляется бригадой скорой помощи

На этапе высшего спортивного мастерства (17-19 лет):

– углубленное медицинское обследование осуществляется врачебно-физкультурным диспансером не реже одного раза в 6 месяцев.
– оказание первой медицинской помощи во время учебно-тренировочных занятий и товарищеских игр осуществляется медицинским работником спортивной школы
– оказание первой медицинской помощи во время официальных соревнований осуществляется бригадой скорой помощи

При наличии врачебного кабинета осуществляется дежурство среднего медицинского персонала во время проведения учебно-тренировочных занятий

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

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

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. В спортивной медицине фармакологические средства используют для оптимизации процессов восстановления после больших физических нагрузок, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждения перенапряжения, а также лечения различных заболеваний. Эти препараты активизируют ферментные системы, способствуют повышению иммунитета, улучшению использования тканями кислорода, совершенствованию нервной и

гормональной регуляции, ускорению выведения из организма продуктов обмена. Вместе с тем любое фармакологическое воздействие на организм требует известной осторожности, индивидуального подхода, уверенности в безвредности препарата. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных межигровых интервалах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электро-процедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

На этапе начальной подготовки (9-12 лет):

– организация правильного питания
– витаминизация
– физиотерапевтические средства (водные процедуры- ванна, душ)

На учебно-тренировочном этапе (12-17 лет):

– организация правильного питания
– витаминизация (комплекс витаминов группы В)
– фармакология (в небольшом объеме с разрешения врача)
– физиотерапевтические средства водные процедуры (ванна, душ)
– баня, массаж

На этапе совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет):

– организация правильного питания
– витаминизация (комплекс витаминов группы В)
– фармакология (с разрешения врача)
– физиотерапевтические средства водные процедуры (ванна, душ), электро процедуры и светолечение
– баня, сауна
– массаж (ручной), гидро-вибромассаж

На этапе высшего спортивного мастерства (17-19 лет):

– организация правильного питания
– витаминизация
– фармакология – комплекс современных энергетических препаратов
– физиотерапевтические средства водные процедуры (ванна, душ), электро процедуры и светолечение

– баня, сауна

– массаж (ручной), гидро-вибромассаж

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения программы на этапах подготовки.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической,
– теоретической и психологической подготовленности;
– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
– выполнить план индивидуальной подготовки;
– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд-«первый спортивный разряд»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладеть основами техники по виду спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ежемесячно соответствовать требованиям оценочного листа
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по хоккею.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- изучать правила безопасности при занятиях хоккеем и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно переводные нормативы по хоккею;
- ежемесячно соответствовать требованиям оценочного листа;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- ежемесячно соответствовать требованиям оценочного листа
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях, соответствующих присвоению спортивного разряда («второй») не реже одного раза в два года;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов, соответствующих спортивному разряду «кандидат в мастера спорта»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

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

Для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки в Спортивной школе применяется система оценки в баллах и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся в Группах начальной подготовки определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий или занимающийся. (Таблица).

Для того, чтобы быть зачисленным или переведённым на этап (год) спортивной подготовки поступающему или обучающемуся необходимо выполнить (сдать) нормативы по общей и специальной физической подготовке и получить на этапе начальной подготовки до года по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. На этапе начальной подготовки свыше года – по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 9 контрольных упражнения по ОФП. Поступающий (занимающийся) сдал все нормативы не ниже оценки «удовлетворительно», сумма баллов делится на количество нормативов (девять) и средний балл будет не ниже оценки «удовлетворительно». Если же поступающий (занимающийся) сдал один (или несколько) нормативов на оценку «неудовлетворительно», то эта оценка не учитывается при подсчете общей суммы баллов, а, значит, сумма других, сданных нормативов должна быть н меньше 27 баллов. В противном случае поступающий (занимающийся) не будет зачислен на обучение в Спортивную школу или же оставлен на второй год обучения на предыдущем этапе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения –

Для того, чтобы быть зачисленным или переведённым на этап (год) спортивной подготовки поступающему или обучающемуся необходимо выполнить (сдать) нормативы по общей и специальной физической подготовке и набрать наивысшую сумму баллов по всем сданным нормативам, например: на этапе подготовки в тренировочных группах необходимо сдать 9 контрольных упражнения по ОФП и 10 контрольных упражнений по СФП. Поступающий (занимающийся) сдал все нормативы не ниже оценки «удовлетворительно», подсчитывается общая сумма баллов». Если же поступающий (занимающийся) сдал один (или несколько) нормативов на оценку «неудовлетворительно», то эта оценка не учитывается при подсчете общей суммы баллов. После чего происходит ранжирование спортсменов по общей (набранной) сумме баллов.

Зачисление (перевод) на бюджетные места происходит на конкурсной основе, если набран наивысший балл, соответствующий этапу подготовки, и при наличии свободных бюджетных мест.

Оценка тестов общей физической специальной физической подготовки			Проходной бал для зачисления в Спортивную школу «Динамо»
Этап начальной подготовки	до года	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше года	ОФП	3
		СФП	3
Учебно-тренировочный этап	до 2-х лет	ОФП	Наивысшая
		СФП	Сумма
	Свыше 2-х лет	ОФП	баллов
		СФП	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без учета времени	ОФП	Наивысшая
		СФП	Сумма
		ОФП	баллов

Этап высшего спортивного мастерства	Без учета времени	СФП	

Для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа и года спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-1 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетво -рительно	Хорошо	Отлично
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.	Бег на 30 м, с	5.8	5.5	5,4
2.	Бег на 60 м, с	11.2	10.7	10.3
3.	Бег 10 м х 3, с	9.6	9.3	8.5
4.	Бег на 300 м, с	70.0	67.0	65.0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130	140	160
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	7	10	17
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, м	19	22	27
8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке(от уровня скамьи), см	1	3	6
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 45 сек.	28	31	35
	2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Бег на коньках 36 м , с	6.1	6.0	5.9
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м, с	7.8	7.7	7.5
3.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,5	13,3	13,0
4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	15,5	15,3	15,0
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	17,0	16,9	16,8
6.	Бег по малой «восьмёрке» лицом и спиной вперёд, с	32.0	31.0	30.0

7.	Броски на точность с «удобной руки», количество попаданий	2	3	4
8.	Бег на коньках 18 м лицом вперёд, с (вратари)	4.5	4.3	4.1
9.	Бег на коньках 18 м спиной вперёд, с (вратари)	5.5	5.3	5.1
10.	Бег на коньках челночный 10х10м (туда-лицом вперед, обратно – спиной вперёд), с (вратари)	20.3	20.1	19.8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-2 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетво -рительно	Хорошо	Отлично
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.	Бег на 30 м, с	5.2	5.1	5.0
2.	Бег на 60 м, с	10.5	10.3	10.0
3.	Бег 10 м х 3, с	9.3	9.0	8.2
4.	Бег на 300 м, с	65.0	62.0	60.0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170	175	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	10	13	22
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, м	22	24	30
8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	2	4	8
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 45 сек.	31	34	37
	2.Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Бег на коньках 36 м , с	5.8	5.7	5.5
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м, с	7.7	7.5	7.3
3.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,0	12,7	12,5
4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	15,0	14,7	14,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,8	16,6	16,5
6.	Бег по малой «восьмёрке» лицом и спиной вперёд, с	31.0	30.0	29.0
7.	Броски на точность с «удобной руки», количество попаданий	4	3	2

8.	Бег на коньках 18 м лицом вперёд, с (вратари)	4.2	4.0	3.8
9.	Бег на коньках 18 м спиной вперёд, с (вратари)	5.2	5.0	4.8
10.	Бег на коньках челночный 10х10м (туда-лицом вперед, обратно – спиной вперёд), с (вратари)	40.1	39.5	39.0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-3 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.	Бег на 30 м, с	5.1	4.9	4.8
2.	Бег на 60 м, с	9.6	9.3	9.1
3.	Бег 10 м х 3, с	9.0	8.7	7.9
4.	Бег на 300 м, с	59.0	57.9	56.9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	178	186	190
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	3	4	7
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, м	24	26	33
8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	3	5	9
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 45 сек.	33	36	38
	2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Бег на коньках 36 м , с	5.7	5.5	5.3
2.	Бег на коньках спиной вперед 36 м, с	7.4	7.2	7.0
3.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,7	12,5	12,3
4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	14,7	14,5	14,3
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,6	16,5	16,3
6.	Бег по малой «восьмёрке» лицом и спиной вперёд, с	30.0	29.0	28.0
7.	Броски на точность с «удобной руки», количество попаданий	3	4	5

8.	Бег на коньках 18 м лицом вперёд, с (вратари)	4.0	3.9	3.7
9.	Бег на коньках 18 м спиной вперёд, с (вратари)	5.0	4.8	4.7
10	Бег на коньках челночный 10х10м (туда-лицом вперед, обратно – спиной вперёд), с (вратари)	37.5	37.0	36.7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-1 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	1.Нормативы общей физической подготовки			
1.	Бег на 30 м, с	4.8	4.7	4.6
2.	Бег на 60 м, с	9.3	9.1	9.0
3.	Бег 10 м х 3, с	9.0	8.7	7.9
4.	Бег на 300 м, с	57.0	55.0	54.0
5.	Бег на 1000 м., мин	4.00	3.44	3.40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	187	190	195
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	9	10	11
8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	3	5	9
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 45 сек.	33	36	38
	2.Нормативы специальной физической подготовки			
5.	Бег на коньках 36 м, с	5.6	5.5	5.3
6.	Бег на коньках спиной вперед 36 м, с	7.1	6.8	6.6
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	12,5	12,3	12,1
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы ,с	14,5	14,3	14,1
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,5	16,3	16,0
10.				
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	43	42,7	42,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-2 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170	175	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	7	8
4.	Бег на 1000 м, мин,с	5.30	5.20	5.10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках 30 м, с	5,5	5,3	5,1
6.	Бег на коньках спиной вперед 30 м,с	7,0	6,8	6,6
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	12,1	11,9	11,7
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы ,с	14,1	13,9	13,7
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,3	16,1	15,9
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	41,7	41,5	41,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	42,4	42,1	41,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-3 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	5,0	4,8	4,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	180	185	190
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	7	8	9
4.	Бег на 1000 м, мин,с	5.00	4.50	4.40
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м, с	5,3	5,0	4,8

6.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	6,8	6,6	6,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	11,8	11,6	11,4
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	13,8	13.6	13,3
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,1	15,9	15,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	41,4	41,1	41,0
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	41,6	41,3	41

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-4 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	4,9	4,7	4,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	190	195	200
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	8	9	10
4.	Бег на 1000 м, мин,с	4.30	4.15	4.00
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	5,00	4,8	4,7
6.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	6,6	6,4	6,2
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	11,5	11,3	11,1
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	13,5	13,3	13,0
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	15,9	15,7	15,5
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря,с	40,9	40,7	40,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	40,9	40,7	40,4

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-5 по виду спорта «хоккей», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорош о	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	4,8	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	195	205	210
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	11	12
4.	Бег на 1000 м, мин,с	4.00	3.50	3.40
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м, с	4,8	4,6	4,4
6.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед,с	6,3	6,0	5,9
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы,с	11,0	10,8	10,7
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	13,0	12.8	12,6
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м,с	15,6	15,3	15,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	40,5	40,3	40,1
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря	40,4	40,2	39

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	4,7	4,5	4,3
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих	11,70	12,50	13,20

	рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	12	13	14
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, раз	7	8	9
5.	Бег на 400 м, мин, с	1,05	1,03	1,00
6.	Бег на 3000 м, мин	13	12.45	12.30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
7.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), с	4,7	4,5	4,3
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих), с	25	23	21
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) , с	48	46	44
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей), с	40	39	38
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей), с	39	37,5	36
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд				

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м, с	4,2	4,0	3.8
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	12.00	12,50	13,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	14	15	16
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в	20	22	25

	исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, раз			
5.	Бег на 400 м, мин, с	1,03	1,00	0,58
6.	Бег на 3000 м, мин	12,30	12.15	12.00
2.Нормативы специальной физической подготовки				
7.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), с	4,3	4,1	3,9
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих), с	22,0	21,0	20,0
9.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) , с	45,0	43,0	41,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей), с	35,0	32,0	30,0
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей), с	35,0	33,0	31,0
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-1 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори-тельно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 20 м, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	125	130	135
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	10	11	12
2.Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках 20 м , с	5,5	5,3	5,2
5.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	7,4	7,2	7,1
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	14,5	14,3	14,1
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	17,5	17,2	17,0
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	18,5	18,3	18,1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-2 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	135	140	145
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	11	12	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках 20 м , с	5,3	5,1	5,0
5.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	7,2	7,0	6,9
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	14,3	14,1	14,0
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	17,1	16,0	16,7
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	18,1	17,9	17,7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-3 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта, с	4,9	4,7	4,6
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	140	145	150
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук , раз	12	13	14
2.Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках 20 м , с	5,1	4,9	4,8
5.	Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	7,0	6,8	6,7
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	14,0	13,8	13,7
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	16,8	16,6	16,4
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	17,8	17,6	17,4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-1 по виду спорта «хоккей» , девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта , с	5,8	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	145	150	155
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук , раз	12	14	16
4.	Бег 1 км с высокого старта , мин,с	6.20	6.10	6.00
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	6,4	6,2	6,0
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	17,5	17,3	17,1
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	7,9	7,7	7,5
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	13,0	12,8	12,6
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	15,0	14,8	14,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44,9	44,8
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря , с	47	46,7	46,3

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-2 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта , с	5,6	5,4	5,2

2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	150	155	160
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук , раз	12	15	17
4.	Бег 1 км с высокого старта , мин,с	6.00	5.50	5.40
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	6,2	6,0	5,8
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	17,3	17,1	17,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	7,7	7,5	7,3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	12,8	12,6	12,4
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	14,8	14,6	14,4
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44,8	44,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря ,с	46,3	46,0	45,7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-3 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетвори -тельно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта , с	5,4	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	155	160	165
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук , раз	13	16	18
4.	Бег 1 км с высокого старта , мин,с	5.45	5.35	5.25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	6,0	5,8	5,6
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	17,0	16,8	16,6
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	7,5	7,3	7,1
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	12,6	12,4	12,2
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	14,6	14,4	14,2
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44,7	44,6

11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	45,6	45,3	45
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-4 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта , с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	160	165	170
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук , раз	14	17	19
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	5.30	5.20	5.10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	5,7	5,5	5,4
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,7	16,5	16,3
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	7,3	7,2	7,0
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы ,с	12,4	12,3	12,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	14,4	14,3	14,1
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44,6	44,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря , с	45	44,7	44,5
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) Т-5 по виду спорта «хоккей», девушки

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги , см	170	175	180
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук , раз	15	18	20
4.	Бег 1 км с высокого старта , мин,с	5.15	5.05	5.00
2.Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м , с	5,5	5,3	5,2
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м ,с	16,4	16,2	16,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед ,с	7,1	6,9	6,7
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы,с	12,3	12,2	12,0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с	14,2	14,1	14,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44,5	44,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	44,5	44,2	43

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд» «второй» юношеский спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	9,30	10,00	10,50
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук, раз	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта, мин, с	1,10	1,05	1,00

5.	Бег 3 км с высокого старта, мин	15	14.45	14.30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
6.	Бег на коньках на 30 м , с	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд , с	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5х54 м , с	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, с	43	41	40
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд				

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	9,30	10,00	10,50
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук, раз	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта, мин, с	1,10	1,05	1,00
5.	Бег 3 км с высокого старта, мин	15	14.45	14.30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
6.	Бег на коньках на 30 м, с	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд, с	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5х54 м, с	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря , с	43	41	40
3.Уровень спортивной квалификации				

Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в	с	не более	

	стойке вратаря		42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на	количество	не менее	

	ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	раз	7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 х 54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 х 54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой	с	не более	

	восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)		35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает, практически, необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

-учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

-учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно- тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- командные, групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм. Начало занятий в школе не ранее 06.00 часов, а окончание - не позднее 20.30 часов. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

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

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств – силы, быстроты, скорости, выносливости, координационных способностей – и их сочетание в соответствии с особенностями хоккея. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений спортсмена, является ведущим в тренировке, в целом.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств хоккеистов.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие хоккеиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма применительно к требованиям хоккея, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей хоккеиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической

напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием умений и навыков в хоккее.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «хоккей» и доведение их до совершенства.

Основными задачами технической подготовки являются:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- владение рациональной техникой (правильная структура движений выполнение их без излишних напряжений);
- совершенствование техники за счет изменения формы движений , создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента, второй – это процесс углубленного технического совершенствования, овладения высотами спортивно-технического мастерства.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

С целью повышения общих и специальных знаний хоккеистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены, подготовка к играм с конкретным соперником и разбор состоявшихся игр.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно психической регуляции функций организма и поведения хоккеистов.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка хоккеистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- развитие внимания, его объема, интенсивности распределения, переключения;
-развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящей игры;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности:
- развитие волевых качеств.

В практике работы тренеры-преподаватели должны тщательно изучить особенности хоккеистов, окружающую их среду.

Планируя содержание психологической подготовки необходимо учитывать:

- особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Этапы многолетней подготовки юных хоккеистов

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование двигательных умений и навыков
- воспитание физических качеств: скорости, силы , гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных , групповых и командных тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Задачи спортивной специализации (учебно-тренировочный этап):

- воспитание общих и специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- заучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

- дальнейшее совершенствование соревновательной деятельности.
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и обеспечение стабильности спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура годичного цикла.

Годичный цикл тренировки хоккеистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы. Продолжительность подготовительного периода колеблется от 1,5 до 2,0 месяцев.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

У хоккеистов команд групп начальной подготовки обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен. Главная задача обще-подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется техническое мастерство хоккеистов и их спортивная форма. Общая динамика тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается. Учебно-тренировочные занятия проводятся как на земле (в зале), так и на льду. Вне льда больше используются специально-подготовительные упражнения. На льду применяются игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Учебно-тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т.е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако, в подготовке юных хоккеистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсменов, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду и с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности

выполнения разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления.

3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.

4. Совершенствование психической подготовленности.

5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки хоккеистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх. Учебно-тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

1. Сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне.

2. Обеспечение активного отдыха юных хоккеистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья.

3. Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

4. В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок.

В тоже время, в этот период учебно-тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами тренировки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план подготовки. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль,

особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

-объем и интенсивность нагрузки;

-количество и характер упражнений;

-очередность выполнения упражнений;

-нагрузку в каждом упражнении;

-длительность и темп выполнения упражнений;

-количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата.

При этом обязательно учитываются:

-нагрузка в предыдущих занятиях;

-степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки первого года обучения

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	-	-	1-1	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-2	1-1	1-1	0-1	9-12
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10-10	-	-	10-10
Техническая подготовка	-	-	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	-	9-12	3-7	75-105
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	3-4	4-5	3-4	4-5	4-5	4-5	-	4-4	2-4	28-36
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	5-7	6-8	6-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-8	5-7	6-7	56-74
Всего:	**8-15**	**12-15**	**19-25**	**24-29**	**24-31**	**24-29**	**23-31**	**23-30**	**23-31**	**20-23**	**23-28**	**15-24**	**234-312**

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки второго-третьего года обучения

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	8-15	12-15	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-5	3-4	4-4	4-5	56-75
Специальная физическая подготовка	-	-	2-3	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	2-2	1-2	-	-	12-17
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	3-4	4-4	3-4	4-4	4-4	4-4	3-3	2-2	-	27-30
Техническая подготовка	-	-	8-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	8-12	3-7	82-115
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-6	5-6	4-5	5-6	45-59
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12	90-120
Всего:	**8-15**	**12-15**	**27-38**	**30-40**	**32-41**	**30-40**	**32-41**	**31-40**	**32-41**	**30-39**	**25-35**	**21-30**	**312-416**

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе первого-второго годов обучения

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	12-12	15-18	5-7	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	5-5	4-5	72-82
Специальная физическая подготовка	-	-	11-14	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-6	69-80
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8-10	10-12	10-12	10-12	10-12	12-12	10-12	10-12	10-12	4-10	100-116
Техническая подготовка	-	-	16-20	10-12	8-10	10-10	10-12	10-12	8-10	10-10	10-10	8-10	100-116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	10-16	10-12	10-12	10-12	10-12	10-10	10-12	10-12	10-12	6-6	96-116
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		17-19	17-19	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	17-20	187-218
Всего:	**12-12**	**32-37**	**67-86**	**57-68**	**57-59**	**57-68**	**59-60**	**59-66**	**57-67**	**57-66**	**59-67**	**45-57**	**624-728**

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года обучения

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	15-15	15-18	8-10	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-6	6-4	92-95
Специальная физическая подготовка	-	-	12-12	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	8-8	7-8	83-84
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-20	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	13-14	9-8	133-140
Техническая подготовка	-	10-12	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10	100-112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	15-22	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-21	141-187
Инструкторская и судейская практика	-	-	2-1	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	3-3	25-28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	18-20	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	24-27	258-290
Всего:	**15-15**	**43- 50**	**90-102**	**76-86**	**77- 86**	**76-86**	**77-86**	**76-86**	**77-86**	**76-86**	**77-86**	**72-81**	**832-936**

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	15-15	19-22	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-12	94-112
Специальная физическая подготовка	-	-	13-18	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	6-15	114-137
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-24	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	16-19	8-11	156-187
Техническая подготовка	-	14-12	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-9	9-7	104-100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	19-22	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	22-29	239-312
Инструкторская и судейская практика	-	-	4-2	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	31-38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	22-22	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	302-362
Всего:	**15-15**	**74- 78**	**102-123**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**96-115**	**92-112**	**1040-1248**

Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
	периоды												
	переходный	подготовительный		соревновательный								переходный	
Общая физическая подготовка	10-10	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	3-4	4-3	5-5	50-50
Специальная физическая подготовка	-	20-20	20-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-16	175-216
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-20	20-20	25-30	20-33	25-30	20-30	25-33	20-31	25-31	-	200-268
Техническая подготовка	-	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	5-10	75-100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	37-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-45	30-30	337-480
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-2	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	-	37-50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	34-50	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	40-50	374-500
Всего:	**44-60**	**97-118**	**116-139**	**109-154**	**115-153**	**109-157**	**115-153**	**109-154**	**115-156**	**109-155**	**115-154**	**95-111**	**1248-1664**

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные генеральным директором Спортивной школе.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия, которые могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть учебно-тренировочного занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- год подготовки;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменов в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно- тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

15.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Комплектование состава обучающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом Спортивной школы, Положением о зачислении обучающихся на дополнительные предпрофессиональные программы

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должен сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Прием на обучение производится ежегодно в августе. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

В Спортивной школе определена система спортивного отбора, включающая в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.
- просмотр хоккеистов – мероприятие, направленное на селекционный отбор спортсменов, соответствующих уровню команды.

Задачи деятельности Спортивной школы.

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенного финансирования на выполнение государственного задания;
- обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации.

На этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации обучающихся над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей.

Специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки.

Определение амплуа и специализации хоккеистов рекомендуется начинать с 10-12-летнего возраста.

Установлено, что с 10-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массо-ростового индекса.

После 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативности мышления, технической оснащенности, тактической и теоретической подготовленности, психологической устойчивости, игровому интеллекту.

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению

и совершенствованию сложных технико- тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов:

- Повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.
- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.
- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;
- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально- подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;
- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на

основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

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

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 1.0 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

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

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину с места, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-120 уд/мин).

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

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

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

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

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени арсенал движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводит на фоне свежести (восстановления).

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

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы от 1000 до 3000 метров и бега: 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 1000 до 1 500 м). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы

ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч, набивной (1 кг), футбольный, баскетбольный на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженного воздействия, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники. Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-15 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным развитием скорости на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить скорость за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного

воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды проявления быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

— упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

— упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

— упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

— упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3х10, 6х9 м, 3х18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 8-10 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанции 54 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка.

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
    — туловищем;
    — клюшкой с выпадом влево и вправо;
    — с шагом в сторону;
    — с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника;
    — с использованием борта;
    — финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря.

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его

функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем учебно-тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

— вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

— для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (имитационные упражнения с отягощениями);

— скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

— ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

— гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод — повторный. После каждого

упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

— для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные шайбы и клюшка (0,3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы – повторный, вариативный и сопряженный;

— координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются методом сопряженного воздействия. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

— специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево- вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

— стартовая скорость развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечно-сосудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Техническая подготовка вратаря.

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 8-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

— обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

— ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

— обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка вратаря.

В тактический арсенал хоккейного вратаря входят индивидуальные и групповые действия, которые строятся на определении момента и направления завершения атаки соперника.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитии игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебно-тренировочный этап

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации до двух лет):

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки – повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико- техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности обучающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1.Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2.Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4.Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5.Упражнения по освоению и отработке индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической

подготовленности.

Практический материал изучается и закрепляется на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств — быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажером «Бизон-1»; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Важной предпосылкой для развития ловкости является арсенал движений. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед.

Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий. Основные методы — повторный, игровой, соревновательный, вариативный, сопряженного воздействия.

Упражнения для развития скорости: старты и бег на отрезках от 5 до 60-100 метров. Повторное пробегание отрезков 10-30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

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

Сила юных хоккеистов на этапе спортивной специализации до двух лет развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом 2-3 кг. Основные методы выполнения упражнений повторный, вариативный, сопряженного воздействия, однако, упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы: бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из виса; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных хоккеистов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями-0.5-1.0 кг), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, вверх по лестнице. Бег с отягощением (утяжеленные пояса-1.0-2.0 кг, «блины»-2.5-5.0 кг и т.п.).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 150-160 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 3000 метров (ЧСС 120-170 уд/мин), бег 300, 400, 600, 800 метров. Кроссы (дистанция от 1.500 до 3000 м). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс-3-5 км. Плавание (повторное проплывание отрезков 25, 50 метров с невысокой скоростью).

В подготовке юных хоккеистов для развития общей выносливости используются методы: повторный, вариативный непрерывный, переменно-непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных хоккеистов (11-12 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке скорости, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты).

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея (выполняются на льду).

Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах (в движении), прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию), статические усилия на мышцы ног. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Ручной мяч (набивной весом 1-2 кг) — на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Эстафеты с переносом набивных мячей (2-3 кг). «Челночный бег» на коньках.

Постепенно нагрузка увеличивается - упражнения выполняются с утяжеленным поясом (1-3 кг), с утяжеленной шайбой (100-200граммов), утяжеленной клюшкой(1.0-1.5 кг)

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженного воздействия.

Развитие скоростных качеств.

Для воспитания скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

1. Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.

2. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Продолжительность упражнения для юных хоккеистов не должна превышать 10.0-15.0 с.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

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

Упражнения для развития скорости: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ускоренный бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты. Быстрая остановка и передача шайбы партнеру с быстрым

переносом клюшки слева направо и обратно. Скоростные серии бросков шайбы в борт, в ворота. Бег на коньках на 18, 36 и 54 м на время. Подвижные игры на льду. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег (частота пульса 150-170 уд/мин) и переменный бег на коньках (частота пульса 120-170 уд/мин). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-12 с, интервалы отдыха 20-40 с). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Все эти упражнения направлены на развитие скоростной выносливости.

Специальная выносливость развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством игроков, с уменьшением интервала отдыха в играх на льду. Игра в хоккей на поле для хоккея с мячом.

Важным условием при развитии скоростной и специальной выносливости является то, чтобы объем нагрузок был незначительным и тщательно контролировался тренером.

Координационные способности — важная предпосылка изучения и совершенствования техники хоккея. Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами координационных способностей целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты на льду с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъемы на льду, бег по кругу с падением на одно, на два колена, эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкая смена направления бега на коньках, подвижные игры с элементами акробатики.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения выполняются в движении по периметру хоккейной площадки: вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки; перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево; маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Техническая подготовка.

Основная задача этапа спортивной специализации до двух лет сводится к освоению структуры технических приемов.

Техника передвижения на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одно, два колена с поворотом, падения на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и

большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45-90-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника владения клюшкой и шайбой.

Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с торможениями и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» (заметающего) броска, с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар-бросок во всех вариантах — с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевого» броска. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой.

Прием шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка -прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху.

Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение — передача, ведение — бросок, ведение — бросок — добивание, прием — ведение — передача, прием — ведение — бросок, прием — ведение — бросок — добивание, прием — бросок, прием — бросок — добивание, прием — передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием — ведение — передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или из стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты) перед передачей партнеру — «ложный бросок», «остановка — ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка — конек — клюшка», финт — «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, оббеганием.

Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшки сверху, подбивание клюшки соперника.

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

Ловля шайбы на себя. Умение выбрать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы, стоя на одном и двух коленях, в падении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с амплуа. Совершенствование ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке, против более активного соперника. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передачи шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение

выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления.

Изучение взаимодействия в «треугольниках». Создание численного превосходства путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника — добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пятачке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, «замыкание» дальней (от бросающего) штанги. Позиционное нападение.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих в средней зоне, зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной (персональной) защите.

Подготовка вратаря.

Физическая подготовка. Совершенствование быстроты одиночного движения, частоты движений. Совершенствование специальной гибкости и «выворотности» суставов в полушпагате, шпагате. Совершенствование координации в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), приставным и окрестным шагом, в челночном беге лицом и спиной вперед. Перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед, назад, вправо, влево на одной и двух ногах с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Акробатика: полет - кувырок, кувырки через препятствия, через партнера.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания «блином», овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Совершенствование техники отбивания скользящей

шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Обучение технике падений на правый и левый бок ногами вперед («стенка») и опускания на два колена.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, «ударом». Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше двух лет).

Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше двух лет):

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, общей и специальной физической подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитии завершении и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратак и при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления учебно-тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

2.Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.

3.Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в

усложненных условиях и в различных сочетаниях.

4.Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.

5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6.Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.

7.Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка.

Рекомендации по развитию физических качеств:

– упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп спортивной специализации до двух лет. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера, утяжеленной клюшки, броски утяжеленной шайбы (до 400 г). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице;

– упражнения для развития скорости — по программе групп спортивной специализации до двух лет. Увеличивается длина дистанции до 60-100 м;

– упражнения для развития выносливости - по программе для групп спортивной специализации до двух лет. Дополнительно — дистанция кроссов увеличивается до 3.0 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут. Наибольший прирост МПК у юных хоккеистов наблюдается с 13 до 16 лет. Если до окончания периода полового созревания не провести соответствующей подготовки на развитие аэробных возможностей, то в дальнейшем уже практически невозможно будет в должной мере повысить функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. И как следствие от хоккеиста нельзя будет ожидать высоких и стабильных результатов в зрелом возрасте;

– упражнения для развития ловкости — по программе для групп спортивной специализации до двух лет. Необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление соперников, без зрительного контроля, несколько различных мячей — футбольных, гандбольных, баскетбольных); преодоление полосы препятствий;

– упражнения для развития гибкости — по программе для групп спортивной специализации до двух лет, количество повторений увеличить.

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея. Развитие специальных (физических качеств юных хоккеистов групп углубленной специализации проводится по программе для групп спортивной специализации до двух лет, с некоторыми дополнениями:

– упражнения для развития силы — нагрузка несколько увеличивается за счет увеличения отягощения (набивные мячи 3 кг, шайбы 400 г, количество повторений в

«челночном беге» увеличивается, вес утяжеленных жилетов увеличивается до 3.0 кг);

– упражнения для развития скорости — сокращается время выполнения упражнения, количество повторений увеличивается до 8-10, серий — до 2-3.

Рекомендуется развивать скорость в беге на льду, целенаправленно воздействовать на скорость двигательных реакций, силу и быстроту отталкивания и повышать максимальную частоту движений. По мере освоения различных способов техники бега на коньках и владения клюшкой совершенствуют скорость двигательной реакции, быстроту и частоту движений клюшкой при владении шайбой (дриблинг), быстроту выполнения броска, передачи, приема обводки и т. п.

Быстроту развивают вместе с силой (сопряженный метод). Время выполнения упражнений повторным методом обычно не превышает 10 с. Паузы отдыха достаточно большие, до ЧСС- восстановления 110-120 уд/мин.

Упражнения для развития выносливости — «фартлек» на льду, используется переменный непрерывный метод (игра скоростей). Повторный метод используется для развития скоростной и специальной выносливости юных хоккеистов (в данном случае важно подобрать оптимальные паузы отдыха). Многократное выполнение упражнения с короткими интервалами отдыха, не обеспечивающими относительно полного восстановления от предшествующей работы (интервальный метод). При игровом методе нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением перерывов, сокращением или увеличением дистанции (эстафеты), количества пробежек, уменьшение или увеличение количества повторений в игре и т.п.; уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Специальные упражнения на льду, направленные на одновременное развитие энергетических возможностей и совершенствование технической, технико-тактической подготовленности (метод сопряженного воздействия): челночный бег с шайбой и без шайбы (отрезки можно варьировать), скоростное ведение шайбы в одной зоне в различных направлениях (время от 10 до 45 с), атака 3х2 на всю площадку (2-3 атаки без перерыва), атака 5х0 на всю площадку (3 атаки подряд), игровое упражнение 3х1+1 на всю площадку (контратака выполняется во встречном потоке).

Упражнения для развития координационных способностей - следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля, слаломный бег, прыжки с поворотами), преодоление полосы препятствий без шайбы и с шайбой с последующим броском шайбы в ворота.

Упражнения для развития гибкости и ее поддержания - применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения — упражнения на растягивание. Упражнения на развитие гибкости должны присутствовать в каждом занятии. Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения, желаемого эффекта. В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, затем различные пружинящие упражнения, а после этого - упражнения с отягощением или в паре.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Техническая подготовка.

Методика обучения на этапе спортивной специализации свыше двух лет отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными хоккеистами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако, при этом не следует доводить организм юных хоккеистов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Техника передвижения на коньках. По мере освоения основных приемов техники владения коньками необходимо продолжить совершенствование конькобежной подготовленности - бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падения в движении на одно, два колена с поворотом на 90°-180°-360° и последующим вставанием и ускорением по малым и большим дугам. Прыжки толчком одной и двумя ногами с поворотом на 45°-90°-180° и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Игры и беговые упражнения на ограниченных участках и в условиях скученности игроков. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени. Эстафеты. Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

Техника владения клюшкой и шайбой. Выполняются упражнения на совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении после боковой, встречной передачи. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправления шайбы после бросков, добивание шайбы, отскочившей от вратаря. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами.

Прием шайбы ранее изученными способами, в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру.

Обучение и совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Совершенствование ранее изученных приемов обводки в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Необходимо также работать на специальном покрытии: «тартан», паркет и т.д.

Тактическая подготовка.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах углубленной специализации включает в себя совершенствование индивидуальных и групповых действий, а также обучение командным взаимодействиям в нападении и защите.

Командные взаимодействия в нападении:

Выход из зоны защиты, действия игроков в средней зоне при контратаке, завершение атаки. Расстановка игроков при позиционном нападении. Командные взаимодействия при численном превосходстве над соперником (5х3, 5х4,4х3).

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при вводе шайбу в игру на различных участках площадки.

Командные действия. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Командные взаимодействия в защите:

Переход к обороне при срыве атаки в зоне защиты, в средней зоне, в зоне нападения. Расстановка и обязанности игроков при зонной, персональной и смешанной защите. Оборона с помощью зонной и смешанной системы защиты, прессинга.

Игра защитников и нападающих *в* обороне при численном меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбу в игру при численном меньшинстве. Смена составов в момент остановки игры и в ходе матча. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря проводится согласно программе полевых игроков, но дозировка упражнений на выносливость отличается в сторону уменьшения, больше внимания уделяется развитию взрывной силы, стартовой скорости, специальной выносливости вратаря, ловкости и гибкости.

Техническая подготовка — по мере освоения технических элементов вратаря на этапе начальной специализации необходимо предусмотреть совершенствование техники передвижения на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках. Развития умения сохранять и принимать основную стойку.

Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивание «блином». Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы. Обучение технике падений на правый и левый бок щитками вперед («стенка») и опускание на два колена, обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Совершенствование техники отбивания высоко летящих шайб предплечьем, плечом, грудью, щитками.

Тактическая подготовка — совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной. Обучение обманным движениям (финтам) и целесообразности их применения. Обучение тактическим действиям при ограниченном обзоре, изменениях направления движения шайбы и при ее добивании. Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся за воротами. Обучение умению перехватить шайбу клюшкой при передаче ее на ближний «пятачок» из-за ворот и сбоку. Развитие игрового предвидения.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы перед воротами. Тактика игры при выходе из-за ворот и в условиях скученности игроков перед воротами.

Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства

Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства

осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Основными задачами этого этапа являются:

-повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;
- введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно- силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико- тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

На этапах спортивного совершенствования тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, периода подготовки и поставленных задач на сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Практический материал изучается на групповых, командных учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных заданий.

Общая физическая подготовка

Рекомендации по развитию физических качеств в группах совершенствования спортивного мастерства.

Развитие силы. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33% относительно массы тела, у юношей 18 лет — около 44%. В период 16-18 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

В период 16-18 лет у хоккеистов более всего увеличивается сила следующих групп мышц: сгибателей и разгибателей плеча, разгибателей предплечья, сгибателей бедра, разгибателей голени, а также разгибателей туловища.

В 16-18 лет по мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется. Например, тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

В этот период начинают применять штангу. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70% от максимальной, а при динамическом методе - до 20%. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии — 4-5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40-45% от максимального.

В подготовке хоккеистов 16-18 лет метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых мезоциклах подготовительного периода. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами хоккеистам после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

В силовой подготовке хоккеистов 16-18 лет тренировочные задания силовой направленности обычно выполняются в течение 40-60 минут. Такие занятия можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных микроциклах 1-3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1-2 раза в неделю.

Силовую тренировку, если она направлена на развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других. С 16 лет вводятся нормативы на силовую выносливость:

– для мышц рук: жим штанги (100% от собственного веса) руками в положении лежа на спине (руки сгибать и разгибать полностью) — максимальное количество раз («до отказа»);
– для мышц ног: жим штанги (70-100% от собственного веса) ногами в положении лежа на спине (ноги сгибать до угла 90° между голенью и бедром, разгибать ноги полностью) максимальное количество раз («до отказа»).

Развитие быстроты. Как известно, наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7-14 лет, после чего способность к дальнейшему

развитию быстроты снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Тренировочные занятия, развивающие скоростные качества, рекомендуется выполнять в 1-3 сериях, в каждой серии по 6-8 повторений. На одном занятии необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности хоккеистов и контролируется по ЧСС восстановления - повторное выполнение упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 110-120 уд/мин.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5-7% времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных качеств следует проводить на специально-подготовительном этапе (она составляет 15-18 %). Занятия должны проходить вне льда и на льду при соотношении 1:4.

В микроциклах следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20-40 минут.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Развитие ловкости. При нормировании нагрузок в процессе развития ловкости нужно руководствоваться следующими положениями:

- задания на координацию, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;
- суммарный объем упражнений на ловкость должен быть невелик;
- в занятиях надо придерживаться оптимальных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и проводятся на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Гибкость следует развивать систематически (ежедневно). Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах, что является сигналом к прекращению работы.

В микроциклах упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших тренировочных нагрузок, а также в паузах между упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, быстроты.

В конце тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость целесообразно давать статического характера продолжительностью 20-30 с.

Общая выносливость — тренировки для развития общей выносливости (аэробных возможностей) основное место занимают в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах.

Упражнения, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные мезоциклы соревновательного периода, а также после болезни и травмы спортсмена.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

Тренировочные задания на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину занятия, если оно носит комплексную направленность. Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются кросс до 3000 м, бег 200, 300, 400 м, игровые упражнения (футбол, регби).

Тренировочные задания аэробного характера (кросс до 12-15 мин при ЧСС до 150-160 уд/мин, силовые упражнения с небольшой нагрузкой и интенсивностью — ЧСС до 150-170 уд/мин, общее время 20-25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

Скоростная выносливость — при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы — 90-95% от предельной (соревновательной).
2. Продолжительность нагрузки — от 40 с до 3 мин.
3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3-5 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.
4. Число повторений в серии — от 3 до 5 раз, число серий —1-3.

Используются: бег на отрезках от 300-400 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30-45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии — 3-5, число серий — 1-2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть несколько ниже ее (95%).
2. Продолжительность разовой нагрузки в пределах 3-10 с.
3. Интервалы отдыха между сериями в пределах 1-3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4-6, отдых между сериями 7-10 мин.

Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

В заданиях анаэробной алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха 110-120 уд/мин.

Задания анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале тренировочного занятия сразу после разминки и в 1-й или 2-й день микроцикла.

В годичном цикле подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах подготовки, за исключением втягивающего микроцикла в подготовительном периоде, разгрузочных микроциклов в промежуточных мезоциклах соревновательного периода и в переходном периоде.

Специальная физическая подготовка.

Благодаря специальной физической подготовленности у юных хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники игры, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (5.0-7.0 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (200-400 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

Развитие силы. Силовая подготовка хоккеистов на этапе спортивного совершенствования все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод — сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. При развитии силовой выносливости часто используют автомобильные покрышки от грузовых автомобилей (для увеличения нагрузки на покрышку садится еще и партнер), которую тянет за собой на веревке хоккеист. Хорошее упражнение «паровоз», когда «паровоз» тянет за клюшку «вагон» (или несколько «вагонов» — хоккеистов). Для развития скоростно-силовых качеств применяют дриблинг утяжеленной шайбы в течение 10-30 с с перемещением на ограниченном участке льда в условиях скопления игроков. Утяжеленный пояс или жилет отличное средство для развития как скоростно-силовых качеств, так и силовой выносливости (8-10 кругов по периметру площадки).

Развитие быстроты. Основными факторами, способствующими развитию быстроты хоккеиста являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются — вариативный метод), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. На основании этих подходов строятся тренировочные занятия по развитию быстроты хоккеиста. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением случаев: этапа вкатывания хоккеистов на льду, разучивание нового технико-тактического упражнения).

В процессе развития специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

1. Введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.
2. Изменения скорости и темпа движения.
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки).

4. Усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с дополнительным опусканием на одно или два колена).

5. Создание непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхиваний, свободных махов и т.д.) и растягивание.

Развитие гибкости. Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях занятия.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод — повторный, сериями по 10-15 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развивая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения. Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения перед хоккеистом будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Развитие выносливости. Специальными упражнениями на льду развивают скоростную и специальную выносливость хоккеистов, в основе которых анаэробно-гликолический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость на льду развивается различными беговыми упражнениями. Тренировочные задания на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно в таком режиме: время работы — 30-45 с (в одном повторении), в серии — 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60-90 с. Время активного отдыха между сериями — 10-12 мин. В качестве типичного примерного упражнения можно рекомендовать следующее: челночный бег на коньках с торможением (5х54 м) х 3. Время выполнения одного повторения — 42-46 с, время отдыха между повторениями — 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 170-180 уд/мин, по окончании отдыха — 110-120 уд/мин. Кстати, упражнение на льду 5х54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3х3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 минуты, отдыха 2-3 минуты. ЧСС по окончании работы 170-180 уд/мин, по окончании отдыха 110-120 уд/мин. Всего 6-8 серий.

В годичном цикле подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

В основном (соревновательном) периоде годичного цикла это воздействие осуществляется в значительной мере посредством соревновательных нагрузок.

Упражнения гликолитической анаэробной направленности следует давать после упражнений анаэробного алактатного воздействия (разминочный бег на коньках от 5 до 60 м, эстафеты, игровые упражнения, броски шайбы и т.д.). В заданиях алактатной направленности ЧСС по окончании выполнения упражнения находится в пределах 150-170 уд/мин, а по окончании интервалов отдыха - 110-120 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстанавливающие процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина 615 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

Техническая подготовка.

Цель тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства — обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

В программу технической подготовки хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства входит: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Умение выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя и т.п.). Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере и т.д., используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

Тактическая подготовка.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. Тактическая подготовка юных хоккеистов в группах спортивного совершенствования включает в себя тактику нападения и тактику обороны.

Тактика нападения: совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от мастерства партнеров. Организация контратаки. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача — ведение — бросок, бросок — добивание, подправление — добивание и т.п. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «отдал — откройся», «ушел влево — отдал вправо», «окрестный выход», «оставление шайбы», подправление. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок в ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики; изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций; организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по программе полевых игроков, но с вратарской спецификой: совершенствование гибкости и специальной «выворотности» (супинация, пронация) суставов; развитие силы мышц рук с использованием отягощений; развитие быстроты и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря; совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте; совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед и назад), в комбинациях акробатических элементов; совершенствование быстроты реакции.

Техническая подготовка вратаря осуществляется в следующих направлениях: совершенствование техники передвижения на коньках лицом и спиной вперед, боком; совершенствование техники стартов и торможений; совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и «блином» вместе, ее отбивание при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку и т.д.

Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, «блином», щитками; совершенствование техники владения клюшкой; совершенствование техники отбивания низко летящей, скользящей по льду шайбы щитком с опусканием на одно, оба колена. Совершенствование обманных движений.

Тактическая подготовка. Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование тактических действий

в типичных игровых ситуациях. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменении направления движений шайбы, при добивании, умения противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой при передачах шайбы перед воротами.

Тактика игры при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" осуществляется АНО ДО «Спортивная школа по хоккею «Динамо» имени А.И. Чернышева» в помещениях, соответствующих требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" , СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" р. 11 "Общие требования"р. VI "Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой ;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического

медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для заточки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Клюшка для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) защита шеи и горла	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) ботинки с лезвиями	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (нападающего, защитника)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

24.	Щитки для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" АНО ДО «Спортивная школа по хоккею «Динамо» имени А.И. Чернышева» обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП, а именно:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 N 73442), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

19. Информационно-методические условия реализации программы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/

– Официальный сайт Федерации хоккея России [Электронный ресурс]. URL: : http://www.fhr.ru/
– Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [Электронный ресурс]. URL:: rusada,ru

Нормативно-правовые акты:

– Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023)"Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)
– Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
– Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71578)
– Приказ Минспорта России от 19.12.2022 N 1267 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"
– Приказ Минздрава России от 30.05.2018 N 288н "Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 N 51571)
– Приказ Минспорта России от 21.03.2023 N 188 "Об утверждении правил вида спорта "хоккей"

Список литературы:

– Алексеев, А.А. Содержание физической подготовки в хоккее на начальном этапе / А.А. Алексеев // Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. - Нижний Новгород, 2016. - С. 38-42.
– Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли ; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016 . – 385 с
– Дегтярев, А.В. Проблема подготовки и отбора юных вратарей в хоккее с шайбой / А.В. Дегтярев, Е.А. Вайнбергер // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. -Челябинск, 2015. - С. 153-155.
– Дегтярев, С.А. Методика развития скоростно-силовых качеств юных хоккеистов / С.А. Дегтярев, А.В. Дегтярев // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы II Всероссийской научно-методической конференции магистрантов с международным участием (с заочным участием для иногородних участников). - Челябинск, 2014. - С. 26-29.

– Демидов, В.В. Влияние занятий хоккеем на динамику показателей физической подготовленности мальчиков начальных классов / В.В. Демидов, О.С. Красникова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2016. - С. 154-157.
– Дервук, И.И. Техническая подготовка хоккеистов защитников на различных этапах квалификации / И.И. Дервук, В.И. Горбунова, Г.Б. Евдокимова // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник статей победителей Международной научно -практической конференции / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. - Пенза, 2017. -С. 151-154.
– Завитаев, С.П. Интеллектуальная подготовка в хоккее / С.П. Завитаев, Н.В. Мигашкин // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2016. - Т. 12. -№ 4. - С. 3-9.
– Занковец, В.Э. Хочешь закончить с хоккеем — убей своё тело / В.Э. Занковец. — Минск: А.Н. Вараксин, 2014. — 160 с
– Занковец, В.Э. Контроль координационных способностей хоккеистов / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. - № 4-2 (64). - С. 31-35.
– Мудрук, А.В. Надёжность выполнения технико-тактических действий в хоккее / А.В. Мудрук // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза : материалы ^-й научно-практической конференции преподавателей и аспирантов / Под общ. ред. А.В. Литмановича. - Омск, 2016. - С. 86-89.
– Мудрук, А.В. Ситуационная изменчивость технико-тактических действий квалифицированных хоккеистов с эволюцией правил игры / А.В.Мудрук, В.В. Козин, А.В.Зыков // Современные проблемы науки и образования. -2016. - № 3. - Режим доступа: https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24527 (дата обращения: 29.03.2017).
– Козловский, В.И. Возрастная динамика скоростно- силовой подготовленности юных спортсменов/В.И. Козловский.–М.:ФиС,1992.-84с.
– Козловский, Г.Н. Методика исследования специальной скоростно - силовой подготовленности хоккеистов / Г.Н. Козловский.-Хоккей. Ежегодник – М.: ФиС, 1988.- С.16-18.
– Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И.Колосков // - М.: ФиС, 1982.- С.17-18.
– Колосков, В.И. Подготовка хоккеистов/ В.И.Колосков, В.П.Климин//- М.: ФиС,1981.- 102с.
– Михалев, С.М. Тренер золотой мечты/ С.М.Михалев.- М.: Эксмо, 2008.-416с.
– Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб, пособие / Ю.В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.
– Никонов, Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.
– Овечкин, А.М. Методика оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов / А.М. Овечкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 4. - С. 68.

– Овечкин, А.М. Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккей с шайбой 13-14 лет / А.М. Овечкин, Д.Р. Черенков
– Павлов, А.С. Комплексная программа многолетней подготовки квалифицированных хоккеистов в спортивных школах/ А.С. Павлов, Н.Н. Урюпин, А.Е. Деев, С.Е. Павлов – М.: Онто-принт, 2019.-161 с.
– Павлов,С.Е. Некоторые «секреты» подготовки хоккеистов/ С.Е.Павлов.- М.: РГУФК, 2006.- 80с.
– Паскин, Г.Н. Зависимость направленности нагрузки от факторной структуры скоростно-силовой подготовленности юных хоккеистов/Г.Н.Паскин.- М.: ТиПФК №2,1999.- С.20-22.
– Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н.Платонов.- М.: ФиС, 1986.- 216с.
– Пучков, Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства/ Н.Г.Пучков.- С-П.: Нева, 2002.- 140с.
– Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ ОР -М.: ФиС.-2006.- 62с.
– Савин, В.П. Теория и методика хоккея/ В.П.Савин. - Учебник для ИФК.- М.: ФиС, 2003.-380с.
– Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова.-Учебное Пособие.- М.: Советский спорт, 2007.- 62с.
– Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. -№ 2. - С. 35-37.
– Филин, В.П. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин// -М.: ФиС, 1980.- 138с.