

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «13» апреля 2023 г.  
протокол № 03

«УТВЕРЖДАЮ» —  
Директор МБУДО СШ по ЗВС  
С.Д. Потехин  
Приказ  
№ 13 от «13» апреля 2023 г.



**Дополнительная образовательная  
программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта**

**«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

номер-код спортивной дисциплины **003 001 4 6 1 1 Я**

Разработана в соответствии с федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997

Срок реализации программы 10 лет.  
Возраст обучающихся от 8 до 18 лет и более

г. Белгород 2023 год

## Оглавление

| Раздел      | Наименование раздела   | Страница |
|-------------|--|----------|
|             | Пояснительная записка  | 4        |
| <b>I.</b>   | <b>Общие положения</b>   |          |
| 1.1.        | Нормативное обеспечение программы  | 5-6      |
| 1.2.        | Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности   | 6-7      |
| 1.3.        | Цели и задачи программы  | 8-10     |
| <b>II.</b>  | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей с шайбой»</b>  | 10       |
| 2.1.        | Сроки реализации этапов спортивной подготовки возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку   | 11-12    |
| 2.2.        | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.  | 13       |
| 2.3.        | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.  | 13-15    |
| 2.4.        | Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.  | 16-17    |
| 2.5.        | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.  | 18-22    |
| 2.6.        | Календарный план воспитательной работы   | 23-25    |
| 2.7.        | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 26-29    |
| 2.8.        | Планы инструкторской и судейской практики.   | 30-31    |
| 2.9.        | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.  | 32-33    |
| <b>III.</b> | <b>Система контроля</b>  |          |
| 3.1.        | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях  | 34-35    |
| 3.2.        | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 35-37    |
| 3.3.        | Контрольные и контрольно-переводные норматив (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 37-44    |
| <b>IV.</b>  | <b>Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»</b>   | 44 -75   |
| 4.1.        | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки   | 45       |
| 4.2.        | Календарный учебно-тренировочный график  | 45-49    |
| 4.3.        | Учебно-тематический план   | 52-57    |
| 4.4.        | Программный материал для практических занятий  | 57-75    |
| <b>V.</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>   | 75       |
| <b>VI.</b>  | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>   | 75-79    |
| 6.1.        | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки  | 75-78    |
| 6.2.        | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки   | 78       |
| 6.3.        | Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы  | 78-79    |
| <b>VII.</b> | <b>Перечень информационного обеспечения Программы</b>  | 80       |
|             | <b>Приложение</b>  | 81-82    |

## Информационная карта

|   |   |
|---|---|
| Год создания                            | 2023  |
| Тип программы                           | Спортивная  |
| Образовательная область                 | Физическая культура и спорт   |
| Направленность                          | Физкультурно-спортивная   |
| Этапы реализации                        | Начальный этап подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства  |
| Уровень освоения содержания образования | Спортивная подготовленность   |
| Форма                                   | Групповая   |
| Продолжительность реализации программ   | Начальный этап подготовки - 3 года,<br>- тренировочный этап подготовки - 5 лет,<br>- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.<br>- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений. |
| Возраст обучающихся                     | от 8 - до 18 лет и более  |

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей с шайбой» с обучающимися муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- № 997 от 16.12.2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

- № 1267 от 19.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

Программа спортивной подготовки предназначена для организации работы с занимающимися по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Настоящая Программа рассчитана на 10 летний период подготовки. В реализации данной Программы участвуют дети и взрослые от 8 лет и более.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО СШ по ЗВС 8 лет.

Максимальный возраст занимающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет - 18 лет и более.

Программа раскрывает рекомендации построения, содержания и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы следующего этапа подготовки

Программный материал излагается по следующим этапам тренировочной подготовки и продолжительности периодов обучения:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочном этапе подготовки - 5 лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- высшего спортивного мастерства - без ограничений

Актуальность программы спортивной подготовки направлена не только на получение знаний, умений и навыков занимающимися, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Авторы программы:**

Бовинов В.А., тренер-преподаватель, заслуженный тренер России.

Потехин С.Д., директор СШ по ЗВС, высшей квалификационной категории, почетный работник воспитания и просвещения Минобразования России.

Шумов Н.В., старший тренер-преподаватель отделения хоккея с шайбой, высшей квалификационной категории.

### **Рецензенты:**

Коновалова М.И., заместитель директора, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Ахрамович Н.Д., инструктор-методист.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей с шайбой» с обучающимися муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «хоккей», определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997 (далее - ФССП).

Спортивная дисциплина вида спорта «хоккей» определена Учреждением, реализующая (разрабатывающая) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии  
со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Хоккей» - 0030006611Я

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <i>хоккей</i>                      | <b>0030014611Я</b>              |

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение) на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и взрослыми, на этапах многолетней подготовки спортсменов по хоккею с шайбой и для содействия успешного решения задач физического воспитания детей и взрослых.

**1.1. Нормативное обеспечение Программы.** Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

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

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- Устава МБУДО СШ по ЗВС.

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

Хоккей - это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Хоккей - с шайбой (англ. hockey), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут.

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

*Хоккейная площадка.* Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство - ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три

Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 - 60 метров в длину и 26 - 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной

игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

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

*Хоккейная площадка* оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

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

*Хоккейная экипировка.* Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

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

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

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

Шлем для защиты головы.

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

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

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

Капа для предотвращения травмы зубов.

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

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

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

Гамаша.

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

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

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

- осуществление спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;
- развитие и популяризация хоккея с шайбой;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов;
- проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий;
- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации по хоккею;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Целью многолетней** подготовки хоккеистов является достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных команд Белгородской области и Российской Федерации по хоккею с шайбой.

**Основными задачами** многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и взрослых к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня технико-тактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности.

**Основными показателями** работы Учреждения являются - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся (физической, тактической, игровой и теоретической), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны, результаты выступления на соревнованиях.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастания объемов средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах совершенствования спортивного мастерства), соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки хоккеистов.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей хоккеистов;

- **принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

**Основными задачами** и направленностью этапов многолетней подготовки в теории и методике хоккея являются:

- на этапе начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества;

- освоение основ техники и тактики хоккея;

- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля.

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

- всесторонняя физическая подготовленность;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,

- освоение игровой деятельности;

- воспитание волевых качеств - смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;

- формирование устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея;

- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности;
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне;
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы;
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

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

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии хоккея;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность.
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей с шайбой» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

Программа составлена на основе примерной дополнительной образовательной программы по «хоккею» и реализуется для детей и взрослых (ч.2.ст.75 Федерального закона № 273-ФЗ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденные приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 997.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, теоретический раздел, практический раздел, иные требования и условия реализации Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО СШ по ЗВС, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

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

**Реализация Программы** направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч.1 ст.84 ФЗ № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной деятельности, направлен на физическое развитие обучающегося, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Образовательная программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, представленный в учебном плане, календарном учебном графике, рабочих программ, оценочных и методических материалов, а также календарного плана воспитательной работы, форм аттестации.

Программа разработана с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения, совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта установленному федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку**

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

В таблице сроков реализации этапов спортивной подготовки определены минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

При комплектовании групп, проходящих спортивную подготовку, указана минимальная и максимальная наполняемость количества обучающихся.

Таблица № 1

| Этап спортивной подготовки                                   | Срок реализации этапов обучения (лет) | Возрастные границы зачисления в группу (лет) | Количество часов в неделю |
|--|---------------------------------------|--|---------------------------|
| Начальный этап - (3 года)                                    | 1 год                                 | 8  | 6                         |
|  | 2 год                                 | 9  | 6                         |
|  | 3 год                                 | 10   | 8                         |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - (5 лет) | 1 год                                 | 11   | 12                        |
|  | 2 год                                 | 12   | 12                        |
|  | 3 год                                 | 13   | 16                        |
|  | 4 год                                 | 14   | 16                        |
|  | 5 год                                 | 15   | 16                        |
| Совершенствование спортивного мастерства (без ограничений)   | Без ограничений                       | 16-17  | 20                        |
|  |                                       | 17-18  | 20                        |
| Высшего спортивного мастерства                               |                                       | 17-18  | 24                        |

### Количество лиц и требования, проходящих спортивную подготовку в группах

Количество занимающихся в группах определено Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой».

| Этап спортивной подготовки                               | Год обучения      | Количественный состав группы (чел) | Требования физической и спортивной подготовки к концу года |
|--|-------------------|------------------------------------|--|
| Начальной подготовки                                     | 1                 | 14-25                              | Выполнение норм ОФП. Без требований                        |
|  | 2                 | 14-25                              | Выполнение норм ОФП, СФП.                                  |
|  | 3                 | 14-25                              | Выполнение норм ОФП, СФП, ТП.                              |
| Тренировочный этап подготовки (спортивной специализации) | 1                 | 10-20                              | Выполнение норм ОФП, СФП, ТП.                              |
|  | 2                 | 10-20                              | Выполнение норм ОФП, СФП, ТП                               |
|  | 3                 | 10-20                              | Спортивный разряд - III юношеский                          |
|  | 4                 | 10-20                              | Спортивный разряд - II юношеский                           |
|  | 5                 | 10-20                              | Спортивный разряд - I юношеский, III спортивный            |
| Совершенствование спортивного мастерства                 | не ограничивается | 6-10                               | Спортивный разряд - II разряд                              |
|  |                   | 6-10                               | Спортивный разряд - II разряд                              |
| Высшего спортивного мастерства                           |                   | 3-6                                | Спортивный разряд - I разряд                               |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

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

- возрастных закономерностей, выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- возможен перевод обучающихся из других Учреждений,
- наличия у обучающегося установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2.Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

3.Тренировочный год в Учреждении в целях оптимизации тренировочного процесса устанавливается с 01 сентября.

4.Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив                          | Этапы спортивной подготовки |            |            |  |            |            |            |            |             |             |             |
|---|-----------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|   | Начальная подготовка        |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) |            |            |            |            | ССМ         |             | ВСМ         |
| Год обучения                              | 1                           | 2          | 3          | 1  | 2          | 3          | 4          | 5          | 1           | 2           |             |
| Количество часов в неделю                 | <b>6</b>                    | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>16</b>  | <b>16</b>  | <b>16</b>  | <b>20</b>   | <b>20</b>   | <b>24</b>   |
| Общее количество часов в год              | <b>312</b>                  | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b>   | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>1040</b> | <b>1040</b> | <b>1248</b> |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3                           | 3          | 4          | 6  | 6          | 6          | 6          | 6          | 6           | 6           | 6           |
| Общее количество. занятий в год           | 156                         | 156        | 208        | 312  | 312        | 312        | 312        | 312        | 312         | 312         | 312         |

В зависимости от специфика вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

| №№                                  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |                |   |                |             |             |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|----------------|---|----------------|-------------|-------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки          |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | ССМ         | ВСМ         |
|                                     |   | 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           | 13-14       | 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       |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>                         | <b>312-416</b> | <b>624</b>  | <b>832</b>     | <b>1040</b> | <b>1248</b> |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой» используется очная форма обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения - проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных праздников, товарищеских и матчевых встреч, показательных выступлений.

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

*на этапе начальной подготовки - двух часов;*

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;*

*на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;*

*на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.*

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Теоретическая работа с обучающимися осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных хоккейных команд. Практические занятия также разнообразны по своей форме - это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры. Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в Учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без

непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством. В Учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

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

**Используемые формы работы:**

*Изучение теоретического материала:* устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио - видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

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

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

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

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Таблица № 4

| №<br>№   | 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 совершенствовани я 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 | -   | -   | -  | -                                   |

|   |   |  |    |                                    |    |
|---|---|--|----|------------------------------------|----|
| 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 |
| <b>2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия</b> |   |  |    |                                    |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14 | 18                                 | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   |  |    | До 10 дней                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |  |    | До 3 дней, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |    |                                    |    |
| 2.5.  | Просмотровые тренировочные мероприятия  |  |    | До 60 дней                         |    |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(с учетом пп.3.5 Приказа 634)*

#### **2.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

#### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей с шайбой»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Оборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному положению. (п.18 ст. Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п.5 главы III ФССП по виду спорта)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по видам спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п.4 главы III ФССП по виду спорта)

### Виды и объемы соревновательной деятельности по виду спорта

| Виды соревнований (игр)  | Этапы и годы спортивной подготовки |           |           |                               |           |                          |           |           |           |           |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                          | Этап начальной подготовки          |           |           | Этап тренировочной подготовки |           |                          |           |           | ССМ       | ВСМ       |
|                          |                                    |           |           | Начальная специализация       |           | Спортивная специализация |           |           |           |           |
| <b>Юноши (мужчины)</b>   |                                    |           |           |                               |           |                          |           |           |           |           |
| Год обучения             | <b>1</b>                           | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>1</b>                      | <b>2</b>  | <b>3</b>                 | <b>4</b>  | <b>5</b>  | .         | .         |
| Контрольные              | -                                  | 2         | 2         | 2                             | 2         | 3                        | 3         | 3         | 3         | 2         |
| Отборочные               | -                                  | -         | -         | -                             | -         | -                        | -         | -         | -         | -         |
| Основные                 | -                                  | -         | -         | 1                             | 1         | 1                        | 1         | 1         | 1         | 2         |
| <b>Игры</b>              |                                    | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>36</b>                     | <b>30</b> | <b>36</b>                | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>60</b> | <b>70</b> |
| <b>Девушки (женщины)</b> |                                    |           |           |                               |           |                          |           |           |           |           |
| Контрольные              |                                    | 2         | 2         | 2                             | 2         | 2                        | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Отборочные               |                                    |           |           |                               |           |                          |           |           |           |           |
| Основные                 |                                    |           |           | 1                             | 1         | 1                        | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Игры                     |                                    |           | <b>24</b> | <b>24</b>                     | <b>26</b> | <b>26</b>                | <b>26</b> | <b>60</b> | <b>32</b> | <b>38</b> |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329)

## Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Сила                | 2               |
| Выносливость        | 2               |
| Координация         | 3               |
| Гибкость            | 1               |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствовани спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп.15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа

### **2.5. Годовой учебно-тренировочный план**

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

- Программа рассчитывается на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта «хоккей с шайбой» (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса). (пп.15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждением, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп.3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказ № 634)

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой.

• Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп.15.2. главы VI ФССП по виду спорта)

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.2. Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

• перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

• ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

• ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

• ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

### Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ХОККЕЙ с ШАЙБОЙ»

| №<br>№             | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки |            |            |   |            |            |            |            |             |             |
|--------------------|---|------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
|                    |   | Начальной подготовки   |            |            | Учебно-тренировочной (спортивной специализации) |            |            |            |            | ССМ         |             |
|                    |   | НП-1                   | НП-2       | НП-3       | УТ-1  | УТ-2       | УТ-3       | УТ-4       | УТ-5       | 1           | 2           |
|                    | Часов в неделю  | 6                      | 6          | 8          | 12  | 12         | 16         | 16         | 16         | 20          | 20          |
|                    | Продолжительность занятия                               | 2                      | 2          | 2          | 3   | 3          | 3          | 3          | 3          | 4           | 4           |
|                    | Наполняемость   | 14-25                  | 14-25      | 14-25      | 14-25   | 10-20      | 10-20      | 10-20      | 10-20      | 6-10        | 6-10        |
| 1.                 | <b>Физическая подготовка:</b>                           | <b>156</b>             | <b>159</b> | <b>206</b> | <b>273</b>                                      | <b>266</b> | <b>394</b> | <b>338</b> | <b>328</b> | <b>428</b>  | <b>378</b>  |
| 1.1.               | Общая физ.подготовка                                    | 93                     | 96         | 102        | 132   | 125        | 190        | 156        | 150        | 208         | 188         |
| 1.2.               | Спец.физич.под-ка                                       | 63                     | 63         | 104        | 141   | 141        | 204        | 182        | 178        | 220         | 190         |
| 3.                 | Участие в соревнованиях                                 |                        | 5          | 5          | 93  | 108        | 124        | 140        | 140        | 170         | 170         |
| 4.                 | Техническая   | 94                     | 86         | 109        | 115   | 107        | 114        | 112        | 112        | 140         | 140         |
| 5.                 | Тактическая   | 32                     | 32         | 58         | 86  | 86         | 112        | 150        | 150        | 170         | 170         |
| 6.                 | Теоретическая   | 12                     | 12         | 13         | 20  | 20         | 22         | 22         | 22         | 32          | 32          |
| 7.                 | Психологическая   | 6                      | 6          | 7          | 10  | 10         | 15         | 15         | 15         | 15          | 15          |
| 8.                 | Контрольные мероприятия (тестирование)                  | 4                      | 4          | 4          | 5   | 5          | 5          | 5          | 5          | 5           | 5           |
| 9.                 | Инструкторская практика                                 | -                      | -          | -          | -   | -          | 12         | 14         | 14         | 24          | 34          |
| 10.                | Судейская   |                        |            |            |   |            | 12         | 14         | 14         | 24          | 44          |
| 11.                | Медицинские, медико-биологические мероприятия           | 4                      | 4          | 10         | 12  | 12         | 12         | 12         | 12         | 12          | 32          |
| 12.                | Восстановительные                                       | 4                      | 4          | 4          | 10  | 10         | 10         | 10         | 20         | 20          | 20          |
| <b>Итого часов</b> |   | <b>312</b>             | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b>                                      | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>1040</b> | <b>1040</b> |

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по виду спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего учебного плана по виду спорта.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в хоккей, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в хоккей.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность привлекает участников интерес к игре в хоккей и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры **-техничко-тактическая подготовка.**

Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов хоккея;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий(состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея.

**Теоретическая часть** предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Хоккей». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может

проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

**Интегральная подготовка** понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

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

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**Главной целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности, ребенка обогащенной умениями и знаниями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

### Календарный план воспитательной работы

| №№  | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|---|---|---|------------------|
| <b>1. Профорientационная деятельность</b> |   |   |                  |
| 1.1.                                      | Судейская практика  | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>                   | В течение года   |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>   | В течение года   |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>              |   |   |                  |
| 2.1.                                      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 средствами различных видов спорта</p>  | В течение года   |
| 2.2.                                      | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - свое время».</li> </ul> | В течение года   |
| 2.3.                                      | Профилактика правонарушений и социального поведения                                       | <p><b>Профилактическая деятельность, в том числе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка и участие в акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных</li> </ul>   | В течение года   |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   |   | <p>видов спорта;<br/>Профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение «Мы за ЗОЖ», «Наше здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух»</p>  |                |
| 2.4.  | Антидопинговые мероприятия  | <p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b><br/>- информационно-образовательные беседы: «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;<br/>- анкетирование по антидопинговой тематике.</p>   | В течение года |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |  |                |
| 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) | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;<br/>- лекции, беседы военно-патриотической направленности.</p>  | В течение года |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | <p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...</p>   | В течение года |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>         |   |  |                |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.</p> | В течение года |
| 4.2.  | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  | <p>Показательные выступления учащихся, спортивные праздники, физкультурно-спортивные мероприятия.</p>  | В течение года |

## **2.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

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

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. *(ч.1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов. 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. *(ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)*. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- 1.Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.
- 2.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.
- 3.Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 4.Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 5.Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по

предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящим спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип недопущения попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

| №  | Содержание   | Этап спортивной подготовки   | Сроки                           | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----|--|--|---------------------------------|--|
| 1. | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                 | Обучающимся даются знания по тематике.   |
| 2. | Анализ действующего антидопингового законодательства   |  | в течение года                  | изучение материалов  |
| 3. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА |  | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование   |
| 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»   |  | январь-февраль                  | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях  |
|    | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 раз в месяц                   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 5. | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | февраль-март                    | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».  | Этап начальной подготовки  | март-апрель                     | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях  |
| 7. | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья для спортсменов»  |  | апрель-май                      | Обучающимся даются знания по тематике.   |
| 8. | Комплекс мероприятий на тему:  | Этап начальной   | июнь-август                     | беседа, размещение   |

|     |   |   |                  |   |
|-----|---|---|------------------|---|
|     | «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                               |                  | информации на сайте и в социальных сетях                                      |
| 9.  | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».   | Этап начальной подготовки   | сентябрь-октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 10. | Теоретическое занятие: «Виды нарушений антидопинговых правил»   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                | октябрь          | Обучающимся даются углубленные знания по тематике.                            |
| 11. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».  |   |                  |   |
| 12. | «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства | ноябрь           | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа,             |
| 13. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».  |   |                  |   |
| 14. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике.            |   | декабрь          |   |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей с шайбой». (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управления Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка вопросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, Антидопинговыми

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал. Родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

Соревновательный период-период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на которое запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступлений на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8. и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.8. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися учебно-тренировочных групп, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

### ***Планы инструкторской и судейской практики.***

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

- определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составление комплексов упражнений по проведению разминки.
- составление конспекта занятия и проведение его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судить игры в качестве помощника и главного судьи.

**Теоретический и практический материал для освоения в период с учебно-тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения по этап высшего спортивного мастерства**

***Инструкторская практика:***

- термины и определения принятые в хоккее;
- правила вида спорта «хоккей»
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- основные средства спортивной тренировки;
- содержание и виды физической подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- структура годичного цикла спортивной подготовки;
- комплексы упражнений для повышения специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий;
- правила проведения подвижных спортивных игр;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- виды и причины спортивного травматизма;
- приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии со всероссийской спортивной классификацией.

***Судейская практика:***

- контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
- организация документооборота при подготовке. В ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»;
- фиксация технических действий участников соревнований;
- контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»;
- разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта хоккей ситуаций;
- подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

| №№ | Задачи обучения              | Виды работы     | Сроки реализации  |
|----|------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1. | Освоение методики проведения | Самостоятельное | Устанавливаются в |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.                                | соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки                   |
| 2.  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора                | Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.                                    | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Обучение основным техническим элементам и приемам.                |  |   |  |
| Составление комплексов упражнений для развития физических качеств |  |   |  |
| 3.  | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении           | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 4.  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту            | Судейство соревнований по виду спорта   |  |

### ***2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.***

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 9

Таблица № 9

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

| №№ | Средства и мероприятия  | Срок реализации  |
|----|---|--|
| 1. | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок  | В течение всего периода спортивной подготовки  |
| 2. | Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж - классический (восстановительный, общий) сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ-терапия, электрофорез | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 3. | Фармакологические средства:<br>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витамин-минеральные комплексы.<br>2. Препараты пластического действия.<br>3. Препараты энергетического действия.<br>4. Адаптегены.<br>5. Иммуномодуляторы.<br>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.<br>7. Антиоксиданты.<br>8. Гепатопротекторы.<br>9. Ааболизирующие.<br>10. Аминокислоты.<br>11. Фитопрепараты.<br>12. Пробиотики, зубиотики   | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | В течение всего периода реализации спортивной подготовки |
|----|--|--|

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

### **III. Система контроля**

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

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

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

##### ***На этапе начальной подготовки на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

##### ***На этапе совершенствования спортивного и высшего мастерства***

##### ***Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:***

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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:

- на этапе начальной подготовки:

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

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

• повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

• изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

• принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

• повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

• соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*- на этапе высшего спортивного мастерства:*

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

*- на этапе высшего спортивного мастерства:*

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

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

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

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» I,II,III года обучения:**

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Баллы | Норматив    |             |
|---|--|-------------------|-------|-------------|-------------|
|   |  |                   |       | мальчики    | девочки     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |       |             |             |
| 1.1   | Бег на 20 м                                    | сек               | 5     | 4.1         | 4.9         |
|   |  |                   | 4     | 4.2         | 5.0         |
|   |  |                   | 3     | 4.3         | 5.1         |
|   |  |                   | 2     | 4.4         | 5.2         |
|   |  |                   | 1     | <b>4.5</b>  | <b>5.3</b>  |
| 1.2   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | см                | 5     | 155         | 145         |
|   |  |                   | 4     | 150         | 140         |
|   |  |                   | 3     | 145         | 135         |
|   |  |                   | 2     | 140         | 130         |
|   |  |                   | 1     | <b>135</b>  | <b>125</b>  |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | 5     | 25          | 20          |
|   |  |                   | 4     | 23          | 18          |
|   |  |                   | 3     | 20          | 15          |
|   |  |                   | 2     | 17          | 12          |
|   |  |                   | 1     | <b>15</b>   | <b>10</b>   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |       |             |             |
| 2.1   | Бег на коньках 20 м                            | сек               | 5     | 4.4         | 5.1         |
|   |  |                   | 4     | 4.5         | 5.2         |
|   |  |                   | 3     | 4.6         | 5.3         |
|   |  |                   | 2     | 4.7         | 5.4         |
|   |  |                   | 1     | <b>4.8</b>  | <b>5.5</b>  |
| 2.2   | Бег на коньках челночный 6 x 9 м               | сек               | 5     | 16.6        | 18.1        |
|   |  |                   | 4     | 16.7        | 18.2        |
|   |  |                   | 3     | 16.8        | 18.3        |
|   |  |                   | 2     | 16.9        | 18.4        |
|   |  |                   | 1     | <b>17.0</b> | <b>18.5</b> |
| 2.3   | Бег на коньках спиной вперед 20 м              | сек               | 5     | 6.4         | 7.0         |
|   |  |                   | 4     | 6.5         | 7.1         |
|   |  |                   | 3     | 6.6         | 7.2         |

|     |   |     |   |             |             |
|-----|---|-----|---|-------------|-------------|
|     |   |     | 2 | 6.7         | 7.3         |
|     |   |     | 1 | <b>6.8</b>  | <b>7.4</b>  |
| 2.4 | Бег на коньках слаломный без шайбы        | сек | 5 | 13.0        | 14.0        |
|     |   |     | 4 | 13.2        | 14.2        |
|     |   |     | 3 | 13.3        | 14.3        |
|     |   |     | 2 | 13.4        | 14.4        |
|     |   |     | 1 | <b>13.5</b> | <b>14.5</b> |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | сек | 5 | 15.1        | 17.1        |
|     |   |     | 4 | 15.2        | 17.2        |
|     |   |     | 3 | 15.3        | 17.3        |
|     |   |     | 2 | 15.4        | 17.4        |
|     |   |     | 1 | <b>15.5</b> | <b>17.5</b> |

**Переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
начального этапа I,II и III годов обучения**

| № п/п   | Упражнения единица измерения                                    | Баллы | I год       |             | II год      |             | III год     |             |
|---|---|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   |       | мальчики    | девочки     | мальчики    | девочки     | мальчики    | девочки     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |       |             |             |             |             |             |             |
| 1.1   | Бег на 20 м. (сек)  | 5     | 4.1         | 4.9         | 4.0         | 4.8         | 3.9         | 4.7         |
|   |   | 4     | 4.2         | 5.0         | 4.1         | 4.9         | 4.0         | 4.8         |
|   |   | 3     | 4.3         | 5.1         | 4.2         | 5.0         | 4.1         | 4.9         |
|   |   | 2     | 4.4         | 5.2         | 4.3         | 5.1         | 4.2         | 5.0         |
|   |   | 1     | <b>4.5</b>  | <b>5.3</b>  | <b>4.4</b>  | <b>5.2</b>  | <b>4.3</b>  | <b>5.1</b>  |
| 1.2   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 5     | 155         | 145         | 165         | 155         | 175         | 160         |
|   |   | 4     | 150         | 140         | 160         | 150         | 170         | 155         |
|   |   | 3     | 145         | 135         | 155         | 145         | 165         | 150         |
|   |   | 2     | 140         | 130         | 150         | 140         | 160         | 145         |
|   |   | 1     | <b>135</b>  | <b>125</b>  | <b>145</b>  | <b>135</b>  | <b>155</b>  | <b>140</b>  |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5     | 19          | 14          | 20          | 15          | 21          | 16          |
|   |   | 4     | 18          | 13          | 19          | 14          | 20          | 15          |
|   |   | 3     | 17          | 12          | 18          | 13          | 19          | 14          |
|   |   | 2     | 16          | 11          | 17          | 12          | 18          | 13          |
|   |   | 1     | <b>15</b>   | <b>10</b>   | <b>16</b>   | <b>11</b>   | <b>17</b>   | <b>12</b>   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |       |             |             |             |             |             |             |
| 2.1   | Бег на коньках 20 м. (сек)                                      | 5     | 4.4         | 5.1         | 4.3         | 5.0         | 4.2         | 4.9         |
|   |   | 4     | 4.5         | 5.2         | 4.4         | 5.1         | 4.3         | 5.0         |
|   |   | 3     | 4.6         | 5.3         | 4.5         | 5.2         | 4.4         | 5.1         |
|   |   | 2     | 4.7         | 5.4         | 4.6         | 5.3         | 4.5         | 5.2         |
|   |   | 1     | <b>4.8</b>  | <b>5.5</b>  | <b>4.7</b>  | <b>5.4</b>  | <b>4.6</b>  | <b>5.3</b>  |
| 2.2   | Бег на коньках челночный 6 x 9 м. (сек)                         | 5     | 16.6        | 18.1        | 16.5        | 17.6        | 16.2        | 17.4        |
|   |   | 4     | 16.7        | 18.2        | 16.6        | 17.7        | 16.3        | 17.5        |
|   |   | 3     | 16.8        | 18.3        | 16.7        | 17.8        | 16.4        | 17.6        |
|   |   | 2     | 16.9        | 18.4        | 16.8        | 17.9        | 16.5        | 17.7        |
|   |   | 1     | <b>17.0</b> | <b>18.5</b> | <b>16.8</b> | <b>18.0</b> | <b>16.6</b> | <b>17.8</b> |
| 2.3   | Бег на коньках спиной вперед 20 м. (сек)                        | 5     | 6.4         | 7.0         | 6.2         | 6.7         | 6.0         | 6.5         |
|   |   | 4     | 6.5         | 7.1         | 6.3         | 6.8         | 6.1         | 6.7         |
|   |   | 3     | 6.6         | 7.2         | 6.4         | 6.9         | 6.2         | 6.8         |
|   |   | 2     | 6.7         | 7.3         | 6.5         | 7.1         | 6.3         | 6.9         |
|   |   | 1     | <b>6.8</b>  | <b>7.4</b>  | <b>6.6</b>  | <b>7.2</b>  | <b>6.4</b>  | <b>7.0</b>  |
| 2.4   | Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)                        | 5     | 13.1        | 14.1        | 12.8        | 13.6        | 12.5        | 13.1        |
|   |   | 4     | 13.2        | 14.2        | 12.9        | 13.7        | 12.6        | 13.2        |
|   |   | 3     | 13.3        | 14.3        | 13.0        | 13.8        | 12.7        | 13.3        |
|   |   | 2     | 13.4        | 14.4        | 13.1        | 13.9        | 12.8        | 13.4        |
|   |   | 1     | <b>13.5</b> | <b>14.5</b> | <b>13.2</b> | <b>14.0</b> | <b>12.9</b> | <b>13.5</b> |
| 2.5   | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)                 | 5     | 15.0        | 17.0        | 14.8        | 16.0        | 14.5        | 15.0        |
|   |   | 4     | 15.2        | 17.2        | 14.9        | 16.2        | 14.6        | 15.2        |
|   |   | 3     | 15.3        | 17.3        | 15.0        | 16.3        | 14.7        | 15.3        |
|   |   | 2     | 15.4        | 17.4        | 15.1        | 16.4        | 14.8        | 15.4        |
|   |   | 1     | <b>15.5</b> | <b>17.5</b> | <b>15.2</b> | <b>16.5</b> | <b>14.9</b> | <b>15.5</b> |

Для перевода на следующий этап подготовки обучающиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке. Для контроля и анализа динамики результатов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающиеся сдают контрольные нормативы в начале и конце учебного года. Результатом реализации программы на начальном этапе подготовки является зачисление обучающихся на тренировочный этап подготовки 1 года обучения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
этап учебно тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «хоккей» I,II,III, IV, V года обучения:**

| № п/п   | Упражнения единица измерения                                    | Баллы | I год       |             | II год      |             | III год     |             | IV год      |             | V год       |             |
|---|---|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   |       | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>                   |   |       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| 1.1   | Бег на 30 м. (сек)  | 5     | 5.1         | 5.4         | 5.0         | 5.3         | 4.9         | 5.2         | 4.8         | 5.1         | 4.7         | 5.0         |
|   |   | 4     | 5.2         | 5.5         | 5.1         | 5.4         | 5.0         | 5.3         | 4.9         | 5.2         | 4.8         | 5.1         |
|   |   | 3     | 5.3         | 5.6         | 5.2         | 5.5         | 5.1         | 5.4         | 5.0         | 5.3         | 4.9         | 5.2         |
|   |   | 2     | 5.4         | 5.7         | 5.3         | 5.6         | 5.2         | 5.5         | 5.1         | 5.4         | 5.0         | 5.3         |
|   |   | 1     | <b>5.5</b>  | <b>5.8</b>  | <b>5.4</b>  | <b>5.7</b>  | <b>5.3</b>  | <b>5.6</b>  | <b>5.2</b>  | <b>5.5</b>  | <b>5.1</b>  | <b>5.4</b>  |
| 1.2   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 5     | 180         | 165         | 185         | 170         | 190         | 175         | 195         | 180         | 200         | 190         |
|   |   | 4     | 175         | 160         | 180         | 165         | 185         | 170         | 190         | 175         | 195         | 180         |
|   |   | 3     | 170         | 155         | 175         | 160         | 180         | 165         | 185         | 170         | 190         | 175         |
|   |   | 2     | 165         | 150         | 170         | 155         | 175         | 160         | 180         | 165         | 185         | 170         |
|   |   | 1     | <b>160</b>  | <b>145</b>  | <b>165</b>  | <b>150</b>  | <b>170</b>  | <b>155</b>  | <b>175</b>  | <b>160</b>  | <b>180</b>  | <b>165</b>  |
| 1.3   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 5     | 9           | -           | 10          | -           | 11          | -           | 12          | -           | 13          | -           |
|   |   | 4     | 8           | -           | 9           | -           | 10          | -           | 11          | -           | 12          | -           |
|   |   | 3     | 7           | -           | 8           | -           | 9           | -           | 10          | -           | 11          | -           |
|   |   | 2     | 6           | -           | 7           | -           | 8           | -           | 9           | -           | 10          | -           |
|   |   | 1     | <b>5</b>    | -           | <b>6</b>    | -           | <b>7</b>    | -           | <b>8</b>    | -           | <b>9</b>    | -           |
| 1.4   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5     | -           | 16          | -           | 17          | -           | 18          | -           | 19          | -           | 20          |
|   |   | 4     | -           | 15          | -           | 16          | -           | 17          | -           | 18          | -           | 19          |
|   |   | 3     | -           | 14          | -           | 15          | -           | 16          | -           | 17          | -           | 18          |
|   |   | 2     | -           | 13          | -           | 14          | -           | 15          | -           | 16          | -           | 17          |
|   |   | 1     | -           | <b>12</b>   | -           | <b>13</b>   | -           | <b>14</b>   | -           | <b>15</b>   | -           | <b>16</b>   |
| 1.5   | Бег на 1000 м. (мин, сек)                                       | 5     | 5.42        | 6.12        | 5.40        | 6.10        | 5.38        | 6.08        | 5.36        | 6.06        | 5.34        | 6.04        |
|   |   | 4     | 5.44        | 6.14        | 5.42        | 6.12        | 5.40        | 6.10        | 5.38        | 6.08        | 5.36        | 6.06        |
|   |   | 3     | 5.46        | 6.16        | 5.44        | 6.14        | 5.42        | 6.12        | 5.40        | 6.10        | 5.38        | 6.08        |
|   |   | 2     | 5.48        | 6.18        | 5.46        | 6.16        | 5.44        | 6.14        | 5.42        | 6.12        | 5.40        | 6.10        |
|   |   | 1     | <b>5.50</b> | <b>6.20</b> | <b>5.48</b> | <b>6.18</b> | <b>5.46</b> | <b>6.16</b> | <b>5.44</b> | <b>6.14</b> | <b>5.42</b> | <b>6.12</b> |
| <b>Этап учебно-тренировочный по виду спорта «Хоккей с шайбой»</b> |   |       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>             |   |       |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| № п/п   | Упражнения единица измерения                                    | Баллы | I год       |             | II год      |             | III год     |             | IV год      |             | V год       |             |
|   |   |       | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     | юноши       | девушки     |
| 2.1   | Бег на коньках 30 м. (сек)                                      | 5     | 5.4         | 6.0         | 5.2         | 5.8         | 5.0         | 5.6         | 4.8         | 5.4         | 4.6         | 5.2         |
|   |   | 4     | 5.5         | 6.1         | 5.3         | 5.9         | 5.1         | 5.7         | 4.9         | 5.5         | 4.7         | 5.3         |
|   |   | 3     | 5.6         | 6.2         | 5.4         | 6.0         | 5.2         | 5.8         | 5.0         | 5.6         | 4.8         | 5.4         |
|   |   | 2     | 5.7         | 6.3         | 5.5         | 6.1         | 5.3         | 5.9         | 5.1         | 5.7         | 4.9         | 5.5         |
|   |   | 1     | <b>5.8</b>  | <b>6.4</b>  | <b>5.6</b>  | <b>6.2</b>  | <b>5.4</b>  | <b>6.0</b>  | <b>5.2</b>  | <b>5.8</b>  | <b>5.0</b>  | <b>5.6</b>  |
| 2.2   | Бег на коньках челночный 6 x 9 м. (сек)                         | 5     | 16.1        | 17.1        | 15.9        | 16.9        | 15.7        | 16.7        | 15.5        | 16.5        | 15.3        | 16.3        |
|   |   | 4     | 16.2        | 17.2        | 16.0        | 17.0        | 15.8        | 16.8        | 15.6        | 16.6        | 15.4        | 16.4        |
|   |   | 3     | 16.3        | 17.3        | 16.1        | 17.1        | 15.9        | 16.9        | 15.7        | 16.7        | 15.5        | 16.5        |
|   |   | 2     | 16.4        | 17.4        | 16.2        | 17.2        | 16.0        | 17.0        | 15.8        | 16.8        | 15.6        | 16.6        |
|   |   | 1     | <b>16.5</b> | <b>17.5</b> | <b>16.3</b> | <b>17.3</b> | <b>16.1</b> | <b>17.1</b> | <b>15.9</b> | <b>16.9</b> | <b>15.7</b> | <b>16.7</b> |
| 2.3   | Бег на коньках спиной вперед 30 м. (сек)                        | 5     | 6.9         | 7.5         | 6.7         | 7.3         | 6.5         | 7.1         | 6.3         | 6.9         | 6.1         | 6.7         |
|   |   | 4     | 7.0         | 7.6         | 6.8         | 7.4         | 6.6         | 7.2         | 6.4         | 7.0         | 6.2         | 6.8         |
|   |   | 3     | 7.1         | 7.7         | 6.9         | 7.5         | 6.7         | 7.3         | 6.5         | 7.1         | 6.3         | 6.9         |
|   |   | 2     | 7.2         | 7.8         | 7.0         | 7.6         | 6.8         | 7.4         | 6.6         | 7.2         | 6.4         | 7.0         |
|   |   | 1     | <b>7.3</b>  | <b>7.9</b>  | <b>7.1</b>  | <b>7.7</b>  | <b>6.9</b>  | <b>7.5</b>  | <b>6.7</b>  | <b>7.3</b>  | <b>6.5</b>  | <b>7.1</b>  |
| 2.4   | Бег на коньках  | 5     | 12.1        | 12.6        | 11.9        | 12.4        | 11.7        | 12.2        | 11.5        | 12.0        | 11.3        | 12.0        |

|     |   |   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----|---|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     | слаломный без шайбы (сек)   | 4 | 12.2        | 12.7        | 12.0        | 12.5        | 11.8        | 12.3        | 11.6        | 12.1        | 11.4        | 12.1        |
|     |   | 3 | 12.3        | 12.8        | 12.1        | 12.6        | 11.9        | 12.4        | 11.7        | 12.2        | 11.5        | 12.2        |
|     |   | 2 | 12.4        | 12.9        | 12.2        | 12.7        | 12.0        | 12.5        | 11.8        | 12.3        | 11.6        | 12.3        |
|     |   | 1 | <b>12.5</b> | <b>13.0</b> | <b>12.3</b> | <b>12.8</b> | <b>12.1</b> | <b>12.6</b> | <b>11.9</b> | <b>12.4</b> | <b>11.7</b> | <b>12.4</b> |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)                           | 5 | 14.1        | 14.6        | 13.9        | 14.4        | 13.7        | 14.2        | 13.5        | 14.0        | 13.3        | 13.8        |
|     |   | 4 | 14.2        | 14.7        | 14.0        | 14.5        | 13.8        | 14.3        | 13.6        | 14.1        | 13.4        | 13.9        |
|     |   | 3 | 14.3        | 14.8        | 14.1        | 14.6        | 13.9        | 14.4        | 13.7        | 14.2        | 13.5        | 14.0        |
|     |   | 2 | 14.4        | 14.9        | 14.2        | 14.7        | 14.0        | 14.5        | 13.8        | 14.3        | 13.6        | 14.1        |
|     |   | 1 | <b>14.5</b> | <b>15.0</b> | <b>14.3</b> | <b>14.8</b> | <b>14.1</b> | <b>14.6</b> | <b>13.9</b> | <b>14.4</b> | <b>13.7</b> | <b>14.2</b> |
| 2.6 | Бег на коньках челночный 6*9 в стойке вратаря (сек)                       | 5 | 38.0        | 41.0        | 37.0        | 40.0        | 36.0        | 39.0        | 35.0        | 38.0        | 34.0        | 37.0        |
|     |   | 4 | 39.0        | 42.0        | 38.0        | 41.0        | 37.0        | 40.0        | 36.0        | 39.0        | 35.0        | 38.0        |
|     |   | 3 | 40.0        | 43.0        | 39.0        | 42.0        | 38.0        | 41.0        | 37.0        | 40.0        | 36.0        | 39.0        |
|     |   | 2 | 41.0        | 44.0        | 40.0        | 43.0        | 39.0        | 42.0        | 38.0        | 41.0        | 37.0        | 40.0        |
|     |   | 1 | <b>42.0</b> | <b>45.0</b> | <b>41.0</b> | <b>44.0</b> | <b>40.0</b> | <b>43.0</b> | <b>39.0</b> | <b>42.0</b> | <b>38.0</b> | <b>41.0</b> |
| 2.7 | Бег на коньках по малой 8-ке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек) | 5 | 39.0        | 43.0        | 38.0        | 42.0        | 37.0        | 41.0        | 36.0        | 40.0        | 35.0        | 39.0        |
|     |   | 4 | 40.0        | 44.0        | 39.0        | 43.0        | 38.0        | 42.0        | 37.0        | 41.0        | 36.0        | 40.0        |
|     |   | 3 | 41.0        | 45.0        | 40.0        | 44.0        | 39.0        | 43.0        | 38.0        | 42.0        | 37.0        | 41.0        |
|     |   | 2 | 42.0        | 46.0        | 41.0        | 45.0        | 40.0        | 44.0        | 39.0        | 43.0        | 38.0        | 42.0        |
|     |   | 1 | <b>43.0</b> | <b>47.0</b> | <b>42.0</b> | <b>46.0</b> | <b>41.0</b> | <b>45.0</b> | <b>40.0</b> | <b>44.0</b> | <b>39.0</b> | <b>43.0</b> |

### 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 юн. разряд, второй юн. разряд, первый юн. разряд, III 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»

| № п/п   | Упражнения единица измерения  | Баллы | I год        |             | II год       |             |
|---|---|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|   |   |       | юноши        | девушки     | юноши        | девушки     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |       |              |             |              |             |
| 1.1   | Бег на 30 м (сек)   | 5     | 4.3          | 4.6         | 4.2          | 4.5         |
|   |   | 4     | 4.4          | 4.7         | 4.3          | 4.6         |
|   |   | 3     | 4.5          | 4.8         | 4.4          | 4.7         |
|   |   | 2     | 4.6          | 4.9         | 4.5          | 4.8         |
|   |   | 1     | <b>4.7</b>   | <b>5.0</b>  | <b>4.6</b>   | <b>4.9</b>  |
| 1.2   | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (метр. см.)                                      | 5     | 12.10        | 10.10       | 12.20        | 10.20       |
|   |   | 4     | 12.00        | 10.00       | 12.10        | 10.10       |
|   |   | 3     | 11.90        | 9.50        | 12.00        | 10.00       |
|   |   | 2     | 11.80        | 9.40        | 11.90        | 9.50        |
|   |   | 1     | <b>11.70</b> | <b>9.30</b> | <b>11.80</b> | <b>9.40</b> |
| 1.3   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 5     | 16           | -           | 17           | -           |
|   |   | 4     | 15           | -           | 16           | -           |
|   |   | 3     | 14           | -           | 15           | -           |
|   |   | 2     | 13           | -           | 14           | -           |
|   |   | 1     | <b>12</b>    | -           | <b>13</b>    | -           |
| 1.4   | Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)   | 5     | -            | 23          | -            | 25          |
|   |   | 4     | -            | 21          | -            | 23          |
|   |   | 3     | -            | 19          | -            | 21          |
|   |   | 2     | -            | 17          | -            | 19          |
|   |   | 1     | -            | <b>15</b>   | -            | <b>17</b>   |
| 1.5   | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Стигание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося (количество раз) | 5     | 12           | -           | 15           | -           |
|   |   | 4     | 10           | -           | 13           | -           |
|   |   | 3     | 9            | -           | 11           | -           |
|   |   | 2     | 8            | -           | 10           | -           |
|   |   | 1     | 7            | -           | <b>9</b>     | -           |
| 1.6   | Бег на 400 м (мин, сек)   | 5     | 57.0         | 58.0        | 56.0         | 57.0        |
|   |   | 4     | 58.0         | 59.0        | 57.0         | 58.0        |
|   |   | 3     | 59.0         | 60.0        | 58.0         | 59.0        |
|   |   | 2     | 60.0         | 1.05        | 59.0         | 60.0        |
|   |   | 1     | <b>1.05</b>  | <b>1.10</b> | <b>1.00</b>  | <b>1.05</b> |
| 1.7   | Бег на 3000 м (мин)   | 5     | 12.15        | 14.15       | 12.00        | 14.00       |
|   |   | 4     | 12.25        | 14.25       | 12.15        | 14.15       |

|   |   |   |              |              |             |             |
|---|---|---|--------------|--------------|-------------|-------------|
|   |   | 3 | 12.35        | 14.35        | 12.25       | 14.25       |
|   |   | 2 | 12.50        | 14.50        | 12.35       | 14.35       |
|   |   | 1 | <b>13.00</b> | <b>15.00</b> | 12.50       | 14.50       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |              |              |             |             |
| 2.1   | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) (сек)                                       | 5 | 4.3          | 4.9          | 4.2         | 4.8         |
|   |   | 4 | 4.4          | 5.0          | 4.3         | 4.9         |
|   |   | 3 | 4.5          | 5.1          | 4.4         | 5.0         |
|   |   | 2 | 4.6          | 5.2          | 4.5         | 5.1         |
|   |   | 1 | <b>4.7</b>   | <b>5.3</b>   | <b>4.6</b>  | <b>5.2</b>  |
| 2.2   | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) (сек)   | 5 | 21.0         | 26.0         | 20.0        | 25.0        |
|   |   | 4 | 22.0         | 27.0         | 21.0        | 26.0        |
|   |   | 3 | 23.0         | 28.0         | 22.0        | 27.0        |
|   |   | 2 | 24.0         | 29.0         | 23.0        | 28.0        |
|   |   | 1 | <b>25.0</b>  | <b>30.0</b>  | <b>24.0</b> | <b>29.0</b> |
| 2.3   | Бег на коньках челночный 5 x 54 м. (для защитников и нападающих) (сек)                        | 5 | 43.0         | 50.0         | 42.0        | 49.0        |
|   |   | 4 | 45.0         | 51.0         | 43.0        | 50.0        |
|   |   | 3 | 46.0         | 52.0         | 45.0        | 51.0        |
|   |   | 2 | 47.0         | 53.0         | 46.0        | 52.0        |
|   |   | 1 | <b>48.0</b>  | <b>54.0</b>  | 47.0        | 53.0        |
| 2.4   | Бег на коньках челночный 6 x 9 м. в стойке вратаря (для вратарей) (сек)                       | 5 | 36.0         | 41.0         | 35.0        | 40.0        |
|   |   | 4 | 37.0         | 42.0         | 36.0        | 41.0        |
|   |   | 3 | 38.0         | 43.0         | 37.0        | 42.0        |
|   |   | 2 | 39.0         | 44.0         | 38.0        | 43.0        |
|   |   | 1 | <b>40.0</b>  | <b>45.0</b>  | <b>39.0</b> | <b>44.0</b> |
| 2.5   | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) (сек) | 5 | 35.0         | 39.0         | 34.0        | 38.0        |
|   |   | 4 | 36.0         | 40.0         | 35.0        | 39.0        |
|   |   | 3 | 37.0         | 41.0         | 36.0        | 40.0        |
|   |   | 2 | 38.0         | 42.0         | 37.0        | 41.0        |
|   |   | 1 | <b>39.0</b>  | <b>43.0</b>  | <b>38.0</b> | <b>42.0</b> |
| 3. Уровень спортивной квалификации                    |   |   |              |              |             |             |
| 3.1   | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»  |   |              |              |             |             |

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

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

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

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

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-** упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов,

состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

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

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

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

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

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

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

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

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

**Бег на коньках:**

- бег скользящими шагами;
- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед;
- переступанием не отрывая коньков ото льда;
- толчками одной ногой;
- прыжком с приземлением на две или одну ногу;
- скрестными шагами.

**Стойки, прыжки, повороты:**

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги
- остановка прыжком

- остановка двумя шагами
- повороты вперед
- повороты назад

*Прием и передача:*

- прием шайбы удобной стороной крюка клюшки
- прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы удобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- передача шайбы на ход • - передача шайбы от борта

*Ведение шайбы:*

- ведение шайбы без перебора
- ведение шайбы с мелким перебором
- ведение шайбы с широким перебором Броски по воротам
- броски по воротам удобной стороной крюка клюшки
- броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки
- броски по воротам с замахом

**Контрольные нормативы для определения уровня  
специально-физической и технической подготовки обучающихся**

| Техника                  | Норматив/приемы  | Показатель                              |
|--------------------------|--|---|
| Приемы техники нападения | Стойка хоккеиста (ноги параллельно на одной линии). Езда. Передвижения короткими и длинными толчками. Повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами    | технически правильное выполнение приема |
| Техника владения шайбой  | Прием шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы обеими сторонами крюка клюшки. Передача шайбы о борт. Броски шайбы по воротам. Ведение шайбы на месте и в движении. Ведение шайбы с разным перебором. Ведение шайбы со сменой направления движения и темпа |   |
| Обманные действия        | Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход  |   |
| Техника передвижений     | Основная стойка хоккеиста. Передвижение на коньках лицом и спиной вперед. Передвижение «с перебежкой».   |   |
| Техника овладения шайбой | Выбивание шайбы. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.  |   |

**Приемы тактической подготовки по виду спорта «Хоккей»**

|   |   |
|---|---|
| <b>Тактика нападения.</b><br><i>Индивидуальные действия</i> | Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния выбор способа передачи в зависимости от 44 расстояния; применение изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. |
| Групповые действия  | Взаимодействия двух игроков - «передай шайбу - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействия двух игроков -переключение  |
| Командные действия  | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.   |
| <b>Тактика защиты</b><br><i>Индивидуальные действия</i>     | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих   |
| Групповые действия  | Взаимодействия двух игроков - отступление.  |

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Командные действия | Личная система защиты. |
|--------------------|------------------------|

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям - «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» - не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2).

Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей» (спортивной дисциплине).**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки:

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года):

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором Учреждения.

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

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в примерных годовых планах для групп по этапам подготовки.

#### 4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года Учреждения. При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой».

**Примерный годовой план для групп этапа начальной подготовки I года**

| Виды подготовки                         | 09        | 10        | 11        | 12        | 01        | 02        | 03        | 04        | 05        | 06        | 07        | 08        | Итого часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физ. подготовка                   | 8         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         | 93          |
| Специальная физическая подготовка       | 4         | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 63          |
| Участие в соревнованиях                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| Техническая                             | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 8         | 8         | 8         | 94          |
| Тактическая                             | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 32          |
| Теоретическая                           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12          |
| Психологическая                         |           | 2         |           |           | 1         |           | 2         |           | 1         |           |           |           | 6           |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 4           |
| Инструкторская и судейская практика     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| Медико-биологические мероприятия        |           |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 4           |
| Восстановительные мероприятия           |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 4           |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>22</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>312</b>  |

**Примерный учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки II года**

| Виды подготовки                   | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Итого часов |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физ. подготовка             | 9  | 9  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 96          |
| Специальная физическая подготовка | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 63          |
| Участие в соревнованиях           | -  | -  | -  | 1  | -  | 2  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | 5           |
| Техническая                       | 9  | 9  | 10 | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 109         |
| Тактическая                       | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 58          |
| Теоретическая                     | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 13          |

|                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Психологическая                     |           | 2         |           | 1         | 1         |           | 2         |           | 1         |           |           |           | 7          |
| Контрольные мероприятия (тесты)     |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 4          |
| Инструкторская и судейская практика |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| Медико-биологические мероприятия    | 2         |           |           |           |           | 5         |           | 3         |           |           |           |           | 10         |
| Восстановительные мероприятия       |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 4          |
| <b>Итого часов</b>                  | <b>23</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>30</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>312</b> |

**Примерный учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (НП-III года)**

| Виды подготовки                         | 09        | 10        | 11        | 12        | 01        | 02        | 03        | 04        | 05        | 06        | 07        | 08        | Итого часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физ. подготовка                   | 9         | 9         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 7         | 9         | 9         | 9         | 102         |
| Специальная физическая подготовка       | 9         | 9         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 104         |
| Участие в соревнованиях                 | -         |           |           | 1         |           | 2         |           | 2         |           | -         | -         | -         | 5           |
| Техническая                             | 9         | 9         | 10        | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 109         |
| Тактическая                             | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 58          |
| Теоретическая                           | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 13          |
| Психологическая                         |           | 2         |           | 1         | 1         |           | 2         |           | 1         |           |           |           | 7           |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 4           |
| Инструкторская и судейская практика     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| Медико-биологические мероприятия        | 2         |           |           |           |           | 5         |           | 3         |           |           |           |           | 10          |
| Восстановительные мероприятия           |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 4           |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>33</b> | <b>38</b> | <b>33</b> | <b>39</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>416</b>  |

**Примерный годовой план тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-I) года**

| Виды подготовки                         | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Итого часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физ. подготовка                   | 12 | 12 | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 12 | 13 | 13 | 132         |
| Специальная физическая подготовка       | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 141         |
| Участие в соревнованиях                 |    | 5  | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 12 | 10 | -  | -  | -  | 93          |
| Техническая                             | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 115         |
| Тактическая                             | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 7  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 86          |
| Теоретическая                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 20          |
| Психологическая                         | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  |    | 2  |    | 1  | -  | -  |    | 10          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |    |    |    | 2  |    |    |    |    | 3  |    |    |    | 5           |
| Инструкторская и судейская практика     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |

|                                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Медико-биологические мероприятия | 2         |           |           |           |           | 5         | 2         | 3         |           |           |           |           | 12         |
| Восстановительные мероприятия    |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 10         |
| <b>Итого часов</b>               | <b>45</b> | <b>49</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>55</b> | <b>59</b> | <b>60</b> | <b>59</b> | <b>57</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>624</b> |

**Примерный годовой план тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-2) года**

| Виды подготовки                         | 09        | 10        | 11        | 12        | 01        | 02        | 03        | 04        | 05        | 06        | 07        | 08        | Итого часов |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Общая физ. подготовка                   | 12        | 12        | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 12        | 6         | 13        | 13        | 125         |
| Специальная физическая подготовка       | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        | 141         |
| Участие в соревнованиях                 |           | 7         | 12        | 13        | 13        | 15        | 15        | 15        | 13        | 5         | -         | -         | 108         |
| Техническая                             | 9         | 9         | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 107         |
| Тактическая                             | 7         | 7         | 7         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 86          |
| Теоретическая                           | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 20          |
| Психологическая                         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         |           | 2         |           | 1         |           |           |           | 10          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | 5           |
| Инструкторская и судейская практика     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| Медико-биологические мероприятия        | 2         |           |           |           |           | 5         | 2         | 3         |           |           |           |           | 12          |
| Восстановительные мероприятия           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 10          |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>45</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>56</b> | <b>54</b> | <b>59</b> | <b>59</b> | <b>58</b> | <b>56</b> | <b>48</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>624</b>  |

**Примерный план тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-3) года**

| Виды подготовки                         | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | Итого часов |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| Общая физ. подготовка                   | 15 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 190         |
| Специальная физическая подготовка       | 16 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 16 | 16 | 204         |
| Участие в соревнованиях                 |    | 7  | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 14 | 7  | 6  | -  | 124         |
| Техническая                             | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 114         |
| Тактическая                             | 9  | 9  | 10 | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 10 | 9  | 9  | 112         |
| Теоретическая                           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 22          |
| Психологическая                         | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 15          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |    |    |    | 2  |    |    |    |    | 3  |    |    |    | 5           |
| Инструкторская                          | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 12          |
| Судейская практика                      |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 2  | 1  | 2  | 2  |    | 12          |
| Медико-биологические мероприятия        | 2  |    |    |    |    | 5  | 2  | 3  |    |    |    |    | 12          |
| Восстановительные мероприятия           |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10          |

|                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>Итого часов</b> | <b>57</b> | <b>67</b> | <b>74</b> | <b>73</b> | <b>72</b> | <b>77</b> | <b>76</b> | <b>77</b> | <b>75</b> | <b>67</b> | <b>63</b> | <b>54</b> | <b>832</b> |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

**Примерный план тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-4) года**

| Виды подготовки                         | <b>09</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>01</b> | <b>02</b> | <b>03</b> | <b>04</b> | <b>05</b> | <b>06</b> | <b>07</b> | <b>08</b> | <b>Итого часов</b> |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Общая физ. подготовка                   | 15        | 14        | 13        | 10        | 13        | 10        | 10        | 10        | 13        | 16        | 16        | 16        | <b>156</b>         |
| Специальная физическая подготовка       | 12        | 14        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | 14        | <b>182</b>         |
| Участие в соревнованиях                 |           | 10        | 15        | 15        | 15        | 17        | 17        | 17        | 17        | 10        | 7         | -         | <b>140</b>         |
| Техническая                             | 9         | 9         | 10        | 9         | 9         | 9         | 10        | 10        | 9         | 10        | 9         | 9         | <b>112</b>         |
| Тактическая                             | 10        | 12        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 12        | 12        | <b>150</b>         |
| Теоретическая                           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>22</b>          |
| Психологическая                         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>15</b>          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | <b>5</b>           |
| Инструкторская                          | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>14</b>          |
| Судейская практика                      |           | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |           | <b>14</b>          |
| Медико-биологические мероприятия        | 2         |           |           |           |           | 5         | 2         | 3         |           |           |           |           | <b>12</b>          |
| Восстановительные мероприятия           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>10</b>          |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>53</b> | <b>66</b> | <b>74</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>75</b> | <b>74</b> | <b>75</b> | <b>78</b> | <b>72</b> | <b>65</b> | <b>56</b> | <b>832</b>         |

**Примерный план тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-5) года**

| Виды подготовки                         | <b>09</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>01</b> | <b>02</b> | <b>03</b> | <b>04</b> | <b>05</b> | <b>06</b> | <b>07</b> | <b>08</b> | <b>Итого часов</b> |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Общая физ. подготовка                   | 15        | 14        | 13        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 16        | 16        | 16        | <b>150</b>         |
| Специальная физическая подготовка       | 12        | 14        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15        | 15        | 16        | 14        | 14        | <b>178</b>         |
| Участие в соревнованиях                 |           | 10        | 15        | 15        | 15        | 17        | 17        | 17        | 17        | 10        | 7         | -         | <b>140</b>         |
| Техническая                             | 9         | 9         | 10        | 9         | 9         | 9         | 10        | 10        | 9         | 10        | 9         | 9         | <b>112</b>         |
| Тактическая                             | 10        | 12        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 12        | 12        | <b>150</b>         |
| Теоретическая                           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>22</b>          |
| Психологическая                         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>15</b>          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | <b>5</b>           |
| Инструкторская                          | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>14</b>          |
| Судейская практика                      |           | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |           | <b>14</b>          |
| Медико-биологические мероприятия        | 2         |           |           |           |           | 5         | 2         | 3         |           |           |           |           | <b>12</b>          |
| Восстановительные мероприятия           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>20</b>          |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>54</b> | <b>67</b> | <b>75</b> | <b>73</b> | <b>70</b> | <b>75</b> | <b>74</b> | <b>75</b> | <b>75</b> | <b>73</b> | <b>65</b> | <b>56</b> | <b>832</b>         |

**Примерный план группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ- I) года**

| Виды подготовки | <b>09</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>01</b> | <b>02</b> | <b>03</b> | <b>04</b> | <b>05</b> | <b>06</b> | <b>07</b> | <b>08</b> | <b>Итого часов</b> |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Общая физ.      | 18        | 18        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 18        | <b>208</b>         |

|   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| подготовка                              |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
| Специальная физическая подготовка       | 17        | 18        | 18        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 18        | 18        | 17        | <b>220</b>  |
| Участие в соревнованиях                 | 10        | 12        | 16        | 16        | 16        | 18        | 18        | 18        | 18        | 15        | 13        | -         | <b>170</b>  |
| Техническая                             | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | <b>140</b>  |
| Тактическая                             | 11        | 13        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 13        | 13        | <b>170</b>  |
| Теоретическая                           | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>32</b>   |
| Психологическая                         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>15</b>   |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | <b>5</b>    |
| Инструкторская                          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>24</b>   |
| Судейская практика                      |           | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         |           | <b>24</b>   |
| Медико-биологические мероприятия        | 2         |           |           |           |           | 5         | 2         | 3         |           |           |           |           | <b>12</b>   |
| Восстановительные мероприятия           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>20</b>   |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>77</b> | <b>82</b> | <b>89</b> | <b>92</b> | <b>88</b> | <b>95</b> | <b>94</b> | <b>93</b> | <b>94</b> | <b>87</b> | <b>82</b> | <b>67</b> | <b>1040</b> |

**Примерный план групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ - II) года**

| Виды подготовки                         | <i>09</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>01</i> | <i>02</i> | <i>03</i> | <i>04</i> | <i>05</i> | <i>06</i> | <i>07</i> | <i>08</i> | <b>Итого часов</b> |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| Общая физ. подготовка                   | 15        | 15        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | <b>188</b>         |
| Специальная физическая подготовка       | 15        | 17        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | <b>190</b>         |
| Участие в соревнованиях                 | 10        | 12        | 16        | 16        | 16        | 18        | 18        | 18        | 18        | 15        | 13        | -         | <b>170</b>         |
| Техническая                             | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | <b>140</b>         |
| Тактическая                             | 11        | 13        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 13        | 13        | <b>170</b>         |
| Теоретическая                           | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>32</b>          |
| Психологическая                         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>15</b>          |
| Контрольные мероприятия (тесты, контр.) |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | <b>5</b>           |
| Инструкторская                          | 2         | 2         | 4         | 3         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         |           | <b>34</b>          |
| Судейская практика                      | 4         | 4         | 4         | 6         | 4         | 2         | 2         | 4         | 6         | 4         | 4         |           | <b>44</b>          |
| Медико-биологические мероприятия        | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | 5         | 3         | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>32</b>          |
| Восстановительные мероприятия           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | <b>20</b>          |
| <b>Итого часов</b>                      | <b>78</b> | <b>82</b> | <b>91</b> | <b>93</b> | <b>90</b> | <b>92</b> | <b>90</b> | <b>94</b> | <b>97</b> | <b>89</b> | <b>82</b> | <b>62</b> | <b>1040</b>        |

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

| <i>Вид подготовки</i>       | <i>Виды упражнений</i>  |
|-----------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на тренажёрах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажёрах. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.</p>   |
| <p>Специальная физическая подготовка</p>  | <p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p> |
| <p>Участие в спортивных соревнованиях</p> | <p>Региональные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба». Участие в первенстве ЦФО по хоккею с шайбой.</p>   |
| <p>Техническая подготовка</p>             | <p>- скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда, - скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой) - бег широким скользящим шагом - старт и бег коротким ударным шагом - передвижение скрестным шагом - бег переступание боком - перемещение шайбы в положении стоя на месте - длинное плавное ведение с переносом клюшки над шайбой - обводка стоя по контуру - ведение шайбы с изменением направления - ведение шайбы по радиусу - ведение шайбы на месте - ведение шайбы по прямой Остановки, повороты на месте (вперед, назад). Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. - броски в ворота с удобной стороны - броски в ворота с неудобной стороны - броски в ворота с добиванием. Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении.</p>   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Тактическая подготовка     | Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета шайбы; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение 56 изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Взаимодействия двух игроков - «передача шайбы - выхода». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействия двух игроков -переключение. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Применение изученных защитных передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.  |
| Теоретическая подготовка   | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и <b>юниорских команд хоккеистов на соревнованиях. Количество</b> занимающихся в России и в мире. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. 57 Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Критерии готовности к повторной работе. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. |
| Психологическая подготовка | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.   |
| Контрольные мероприятия    | Бег 60 м (сек) Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек) Челночный бег 3x10 м (сек) Прыжок в длину с места (см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми  |

|   |   |
|---|---|
| (тестирование и контроль)                     | ногами на гимнастической скамье Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Передвижение шайбы из положения с места, вперед назад и в стороны. Выполнение ведения шайбы в различных направлениях, круговое ведение шайбы, перемещение по восьмерке. Ведение шайбы перед собой, из стороны в сторону, сбоку. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Перехват шайбы, накрывание шайбы спереди при броске в ворота. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. |
| Инструкторская практика                       | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания  |
| Судейская практика                            | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту Судейство соревнований по виду спорта Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера  |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - Углубленное медицинское обследование,<br>- Тестирование физической работоспособности в лабораторных и биологические мероприятия естественных условиях,<br>- Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена   |

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

**4.2. Учебно-тематический план.** Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице.

| Этап спортивной подготовки | Темы теоретической подготовки  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Начальная подготовка       | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           | ≈ <b>120-180</b>            |                  |   |
|                            | 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  | ≈13/20                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.   |

|  |   |                 |             |   |
|--|---|-----------------|-------------|---|
|  | 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.  |
|  | 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.  |
| Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/960</b> |             |   |
|  | 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     | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|  | 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   | ≈70/107         | январь      | Структура и содержание Дневника   |

|   |  |         |                 |  |
|---|--|---------|-----------------|--|
|   | деятельности, самоанализ обучающегося  |         |                 | 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 спорт                                    | ≈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.   |
| Совершенство-вание спортивного и высшего мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного и высшего мастерства</b>                         | ≈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/не дотренированность                               | ≈200    | сентябрь        | <b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся                                       | ≈200    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие 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 обучающихся 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 соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основными структурными блоками планирования.

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

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

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

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

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной 62 работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице**

| Этапы спортивной подготовки | Группы начального этапа обучения   | Учебно-тренировочного   | Совершенствование спортивного мастерства |
|-----------------------------|--|---|--|
| Подготовительный            | Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение | Задача подготовительного этапа - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап |  |

|                      |   |  |  |
|----------------------|---|--|--|
|                      | <p>новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап</p> <p>Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)</p> |  |
| Предсоревновательный | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>   | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>  |  |

|                  |  |   |  |
|------------------|--|---|--|
| Соревновательный | В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.  | Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней. |  |
| Переходный       | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла. | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.    |  |

### ***Программный материал для практических занятий.***

#### **Физическая подготовка**

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

Упражнения направленные на повышение уровня общей физической подготовки следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение специальной физической подготовки как специально-подготовительные.

#### **Общая физическая подготовка**

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные.

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

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

#### **1.Общеразвивающие упражнения**

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

Укрепление для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения. махи, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения, одновременно

обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. На животе, сидя в висе; переход из положения лежа и положения сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз;

«угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в различных направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнером с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

Упражнения для развития координационных движений

Акробатические упражнения. Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнение со скакалкой: прыжки, пробегание. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время, с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег по наклонной дорожке, пробегание коротких дистанции (10-20 м) на время, с возможно максимальной скоростью. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития силы

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером, на тренажерах. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- координационные;
- специальная (скоростная выносливость)

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда.

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

Специальная физическая подготовка (на этапе начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы

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

Упражнения для развития быстроты

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров на различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицо и спиной назад). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения. Построенные на

опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18,36, 54 метров.

#### Упражнения для развития общей выносливости

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

#### Упражнения для развития ловкости

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

#### Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером.

«Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа подготовки)

#### Упражнения для развития взрывной силы

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

#### Упражнения для развития быстроты

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-10 метров.

#### Упражнения для развития выносливости

По программе начальной подготовки. Дополнительно дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (пр серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 12-15 мин.

#### Упражнения для развития ловкости

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

#### Упражнения для развития гибкости

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

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

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

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно-перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед-назад, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивлении партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Специальная физическая подготовка (для этапа совершенствования спортивного ты 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:

- введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;
- изменение скорости и темпа движения;
- изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение (например, ограниченное время и пространство для замаха и проводки клюшки при бросках шайбы, уменьшение размеров площадки);
- усложнения упражнений посредством добавочных движений (например, прыжок на коньках с дополнительным поворотом перед «приземлением», ведение шайбы с мастерства)

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 основе специальные упражнения: с утяжеленным жилетом (7-12 кг), утяжеленными браслетами, утяжеленными шайбами (400-600 г), утяжеленными клюшками, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

**Развитие силы.** Силовая подготовка хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства 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 сек. 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 (10-2( кругов по периметру площадки).

**Развитие быстроты.** Основными факторами, способствующими развитию быстроте 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 быстро дополнительным опусканием на одно или два колена);

- 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 (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 10-25 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 исходное 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.

Упражнение на развитие гибкости полезно выполнять между силовыми и скорости 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-гликолитический 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 – 30-40 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 (5x54м) x 3. Время выполнения одного повторения - 42-46 с., время отдыха между повторениями - 3 мин, между сериями 8-10 мин, ЧСС по окончании работы 192-210 уд/мин, по окончании отдыха -110-120 уд/мин. Кстати, упражнения на льду 5x54 м является контрольным нормативом для определения уровня скоростной выносливости хоккеистов.

Специальная выносливость обеспечивается также анаэробно-гликолиическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости хоккеистов (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее: двусторонняя игра в хоккей 3x3 (на всю площадку). Продолжительность игрового отрезка 1-2 мин., отдыха 2-3 мин. ЧСС по окончании работы 180-200 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 -100-110 уд/мин. Продолжительность разовой нагрузки 3-12 с.

После занятий целесообразно проводить восстановительные процедуры, способствующие быстрому синтезу и накоплению креатинфосфата, в том числе применение витамина B15 и увеличение в рационе продуктов с большим содержанием креатинфосфата.

### ***Техническая подготовка.***

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

1. Приемы техники передвижения на коньках.
2. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.
3. Техника игры вратаря.

### **Техническая подготовка для групп начальной подготовки**

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

### Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по правой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой,

коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

#### Техника обороны.

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

#### Техника игры вратаря.

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

#### **Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп**

##### Техника игры:

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

##### Техника нападения.

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

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

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

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

#### Техника обороны.

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

#### Техника игры вратаря.

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

#### **Техническая подготовка:**

##### **Приемы техники передвижения на коньках**

| №№  | Приемы техники хоккея  | Начальной подготовки |              | Тренировочный |             | ССМ |
|-----|--|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|     |  | до 1 года            | Свыше 1 года | до 2 лет      | Свыше 2 лет |     |
| 1.  | Бег скользящими шагами   | +                    | +            |               |             |     |
| 2.  | Повороты по дуге переступанием двух ног  | +                    |              |               |             |     |
| 3.  | Повороты влево и вправо скрестными шагами  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 4.  | Старт с места лицом вперед   | +                    | +            |               |             |     |
| 5.  | Бег короткими ногами   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 6.  | Торможение с поворотом туловища на 90* на одной и двух ногах                                       | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 7.  | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 8.  | Прыжки толчком одной и двумя ногами  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 9.  | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда  | +                    | +            | +             |             |     |
| 10. | Бег спиной вперед переступанием ногами   | +                    | +            |               |             |     |
| 11. | Бег спиной вперед скрестными шагами  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 12. | Повороты в движении на 180* и 360*   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 13. | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 14. | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления                        | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 15. | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |                      | +            | +             | +           | +   |
| 16. | Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении        | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 17. | Комплексы приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости     |                      |              | +             | +           | +   |
| 18. | Комплексы приемов техники по передвижению  |                      |              | +             | +           | +   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

| №№  | Приемы техники хоккея   | Начальной подготовки |              | Тренировочный |             | ССМ |
|-----|---|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|     |   | до 1 года            | Свыше 1 года | до 2 лет      | Свыше 2 лет |     |
| 1.  | Ведение шайбы на месте  | +                    |              |               |             |     |
| 2.  | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу         | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 3.  | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы                                      | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 4.  | Ведение шайбы дозированными толчками вперед   | +                    | +            |               |             |     |
| 5.  | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки                               | +                    | +            | +             |             |     |
| 6.  | Ведение шайбы коньками  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 7.  | Ведение шайбы в движении спиной вперед  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 8.  | Обводка соперника на месте и в движении   | +                    | +            |               |             |     |
| 9.  | Длинная обводка   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 10. | Короткая обводка  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 11. | Силовая обводка   |                      |              | +             | +           | +   |
| 12. | Обводка с применением обманных действий-финтов                                      | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 13. | Финт клюшкой  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 14. | Финт с изменением скорости движения   |                      | +            | +             | +           | +   |
| 15. | Финт головой и туловищем  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 16. | Финт на бросок и передачу шайбы   |                      |              | +             | +           | +   |
| 17. | Финт- ложная потеря шайбы   |                      |              | +             | +           | +   |
| 18. | Броски шайбы с длинным разгоном (замстающий)  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 19. | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 20. | Удар шайбы с длинным замахом  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 21. | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)  |                      |              | +             | +           | +   |
| 22. | Бросок-подкидка   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 23. | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы                                  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 24. | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы                      |                      |              | +             | +           | +   |
| 25. | Броски с шайбой с неудобной стороны   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 26. | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем                | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 27. | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям                  |                      |              | +             | +           | +   |
| 28. | Отбор шайбы с клюшкой способом выбивания  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 29. | Отбор шайбы с клюшкой способом подбивания   |                      |              |               |             |     |
| 30. | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом |                      | +            | +             | +           | +   |
| 31. | Остановка и толчок соперника задней частью бедра                                    |                      |              |               | +           | +   |
| 32. | Отбор шайбы способом остановки, прижимая соперника к борту и овладение шайбой.      |                      |              | +             | +           | +   |

### Приемы техники владения игрой вратаря

| №№ | Приемы техники хоккея   | Начальной подготовки |              | Тренировочный |             | ССМ |
|----|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|    |                         | до 1 года            | Свыше 1 года | до 2 лет      | Свыше 2 лет |     |
| 1. | Основная стойка вратаря | +                    |              |               |             |     |

|                                  |  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2.                               | Низкая и высокая стойка вратаря и перехода от одного вида стойки к другому                                       | + |   |   |   |   |
| 3.                               | Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)   | + | + |   |   |   |
| 4.                               | T-образное скольжение (вправо, влево)  | + | + |   |   |   |
| 5.                               | Передвижение вперед выпадами   | + | + | + |   |   |
| 6.                               | Торможение на параллельных коньках   | + | + | + | + | + |
| 7.                               | Передвижение короткими шагами  | + | + | + | + | + |
| 8.                               | Повороты в движении на 180* и 360* в основной стойке вратаря   | + | + | + | + | + |
| 9.                               | Бег спиной вперед, лицом вперед, не отрывая коньков ото льда и с переступаниями                                  | + | + | + | + | + |
| <i>Ловля шайбы</i>               |  |   |   |   |   |   |
| 10.                              | Ловля шайбы ловушкой, стоя на месте  | + | + |   |   |   |
| 11.                              | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках                 | + | + | + |   |   |
| 12.                              | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) T-образным скольжением                  | + | + | + |   |   |
| 13.                              | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и два колена   | + | + |   |   |   |
| <i>Техника игры вратаря</i>      |  |   |   |   |   |   |
| 14.                              | Ловля шайбы ловушкой в шпагате   |   |   | + | + |   |
| 15.                              | Ловля шайбы на блин  |   |   | + | + |   |
| 16.                              | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени  | + | + | + |   |   |
| <i>Отбивание шайбы</i>           |  |   |   |   |   |   |
| 17.                              | Отбивание шайбы блином, стоя на месте  | + | + |   |   |   |
| 18.                              | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках               | + | + | + |   |   |
| 19.                              | Отбивание шайбы коньком  | + | + | + |   |   |
| 20.                              | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)  | + | + | + |   |   |
| 21.                              | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена  | + | + | + |   |   |
| 22.                              | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки                                 |   | + | + | + | + |
| 23.                              | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |   |   |   |   |   |
| 24.                              | Отбивание шайбы щитками стоя набок (вправо, влево) с падением на одно и два колена                               |   |   |   |   |   |
| 25.                              | Отбивание шайбы щитками в шпагате  |   |   |   |   |   |
| 26.                              | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки                                 |   |   |   |   |   |
| 27.                              | Отбивание шайбы щитками с падением набок (вправо, влево)   |   |   | + | + | + |
| <i>Прижимание шайбы</i>          |  |   |   |   |   |   |
| 28.                              | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой  | + | + | + |   |   |
| <i>Владение клюшкой и шайбой</i> |  |   |   |   |   |   |
| 29.                              | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении   | + | + | + |   |   |
| 30.                              | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно и два колена   | + | + | + | + |   |
| 31.                              | Остановка шайбы клюшкой у борта  | + | + | + | + |   |
| 32.                              | Вбрасывание шайбы клюшкой по борту   | + | + | + | + | + |
| 33.                              | Бросок шайбы на дальность и точность   | + | + | + | + | + |
| 34.                              | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками   |   | + | + | + | + |

|     |  |  |   |   |   |   |
|-----|--|--|---|---|---|---|
| 35. | Передача шайбы подкидной   |  | + | + | + | + |
| 36. | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |   | + | + | + |

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

### ***Физическая подготовка вратаря.***

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые 45 физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

### ***Техническая подготовка вратаря.***

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является техническая подготовка.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённости противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и

отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения- как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических взаимодействий;

-разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

-отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях.

| №№   | Приемы техники хоккея  | Начальной подготовки |              | Тренировочный |             | ССМ |
|--|--|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|  |  | до 1 года            | Свыше 1 года | до 2 лет      | Свыше 2 лет |     |
| <b>Приёмы тактики обороны (приёмы индивидуальных тактических действий)</b> |  |                      |              |               |             |     |
| 1.   | Скоростное маневрирование и выбор позиции                                      | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 2.   | Дистанционная опека  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 3.   | Контактная опека   |                      |              | +             | +           | +   |
| 4.   | Отбор шайбы перехватом   | +                    |              | +             |             |     |
| 5.   | Отбор шайбы клюшкой  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 6.   | Отбор шайбы с применением силовых единоборств                                  |                      |              | +             | +           | +   |
| 7.   | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |                      |              | +             | +           | +   |
| <b>Приёмы групповых тактических действий</b>                               |  |                      |              |               |             |     |
| 1.   | Страховка  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 2.   | Переключение   |                      |              | +             | +           | +   |
| 3.   | Спаренный (парный) отбор шайбы   |                      |              | +             | +           | +   |
| 4.   | Взаимодействие защитников с вратарём   |                      |              |               |             |     |
| <b>Приёмы командных тактических действий</b>                               |  |                      |              |               |             |     |
| 1.   | Принципы командных оборонительных, тактических действий                        |                      |              | +             | +           | +   |
| 2.   | Малоактивная оборонительная система 1-2-2                                      |                      |              | +             | +           | +   |
| 3.   | Малоактивная оборонительная система 4-1  |                      |              | +             | +           | +   |
| 4.   | Малоактивная оборонительная система 1-3-1                                      |                      |              | +             | +           | +   |
| 5.   | Малоактивная оборонительная система 0-5  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 6.   | Активная оборонительная система 2-1-2  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 7.   | Активная оборонительная система 3-2  |                      |              | +             | +           | +   |
| 8.   | Активная оборонительная система 2-2-1  |                      |              | +             | +           | +   |
| 9.   | Прессинг   |                      |              | +             | +           | +   |
| 10.  | Принцип зонной обороны в зоне защиты   |                      | +            | +             | +           | +   |
| 11.  | Принцип персональной обороны в зоне защиты                                     |                      | +            | +             | +           | +   |
| 12.  | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты                                  |                      | +            | +             | +           | +   |
| 13.  | Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве                     |                      | +            | +             | +           | +   |
| 14.  | Тактическое построение обороны при численном большинстве                       |                      | +            | +             | +           | +   |
| <b>Приёмы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия</b>          |  |                      |              |               |             |     |
| 1.   | Атакующее действие шайбы   | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 2.   | Атакующее действие с шайбой: обводка, ведение, бросок шайбы, единоборство с    | +                    | +            | +             | +           | +   |

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

Тактическая подготовка.

Тактика игры вратаря.

| №                       | Приемы техники хоккея   | Начальной подготовки |              | Тренировочный |             | ССМ |
|-------------------------|---|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----|
|                         |   | до 1 года            | Свыше 1 года | до 2 лет      | Свыше 2 лет |     |
| Выбор позиции в воротах |   |                      |              |               |             |     |
| 1.                      | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 2.                      | Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника               | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 3.                      | Прижимание шайбы  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 4.                      | Перехват и остановка шайбы  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 5.                      | Выбрасывание шайбы  | +                    | +            | +             | +           | +   |
| 6.                      | Взаимодействие с игроками защиты при обороне                                      |                      |              | +             | +           | +   |
| 7.                      | Взаимодействие с игроками при контакте  |                      |              | +             | +           | +   |

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции.

Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и

обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого, в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

*Общая психологическая подготовка* направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств.

*Специальная психологическая подготовка* направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психологические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов.

На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) развитие личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) развитие волевых качеств;
- 4) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 5) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 6) развитие способности управлять своими эмоциями.

*Личностные качества спортсмена.* В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

*Формирование спортивного коллектива.* Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

*Развитие волевых качеств.* Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному развитию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость развиваются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

*Выдержка и самообладание.* Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для развития этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

*Инициативность и дисциплинированность.* Инициативность у хоккеистов развивается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Развитие дисциплины начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для развития игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

*Развитие процессов восприятия.* Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

*Развитие внимания.* Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и

переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

*Развитие оперативно-тактического мышления.* Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

*Развитие способности управлять своими эмоциями.* Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

*Разработка плана предстоящей игры.* Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций.

*Установка на игру и её разбор.* Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер даёт оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать своё мнение.

В заключение тренер-преподаватель подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

*Построение психологической подготовки.* Виды, средства и методы психологического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- развитие личностных качеств хоккеистов, их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления.

2. в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.

3. в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер-преподаватель.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи - совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции. Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психологического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и само-регуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Положительное влияние на учебно-тренировочный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в хоккее.

*Психологическая подготовка к конкретному матчу.* Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых

тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе. Для решения пятой задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приёмы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

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

##### **6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на следующих объектах:

- ледовая арена «Оранжевый лед» по адресу: г. Белгород, ул. Королева, 7а, (ледовое поле размером 30Х60м (право оперативного управления);
- физкультурно-оздоровительный комплекс «Серебряный Донец»: г. Белгород, ул. Корочанская, 39и, (ледовое поле размером 26х54 м ), ((право оперативного управления).

Указанные объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия: обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| №  | Наименование                                | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |                   |                    |
| 1.   | Ворота для хоккея                           | штук              | 2                  |
| 2.   | Мяч 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)                  | штук              | 5                  |
| 10.  | Свисток судейский                           | штук              | 10                 |
| 11.  | Секундомер                                  | штук              | 5                  |
| 12.  | Скамья гимнастическая                       | штук              | 4                  |
| 13.  | Станок для точки коньков                    | штук              | 1                  |
| 14.  | Стенка гимнастическая                       | штук              | 2                  |
| 15.  | Шайба                                       | штук              | 60                 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| № | Наименование спортивного инвентаря | Единица изме | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                          |                       |              |
|---|------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|
|   |                                    |              |                   | Этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап | Этап совершенствовани | Этап высшего |
| № |                                    |              |                   |                             |                          |                       |              |

|    |  | рения | а         |            |                         | спортивной специализации |                         | я спортивного мастерства |                         | спорт мастерства |                         |
|----|--|-------|-----------|------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|
|    |  |       |           | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во                   | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во                   | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во           | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ключка для вратаря                         | штук  | на заним. | -          | -                       | 2                        | 1                       | 3                        | 1                       | 10               | 1                       |
| 2. | Ключка для игрока (защитника, нападающего) | штук  | на зан.   | -          | -                       | 2                        | 1                       | 3                        | 1                       | 10               | 1                       |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| №№ | Наименование спортивной экипировки         | Единица измерения | Количество изделий |
|----|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Защита для вратаря (защита шеи и горла)    | комплект          | 3                  |
| 2. | Защита для вратаря                         | штук              | 3                  |
| 3. | Коньки для вратаря                         | штук              | 3                  |
| 4. | Нагрудник для вратаря (ботинки с лезвиями) | штук              | 3                  |
| 5. | Перчатки для вратаря (блин)                | штук              | 3                  |
| 6. | Перчатки 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

| №№  | Наименование спортивной экипировки                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |        |                         |        |                         |
|-----|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|
|     |   |                   |                   | Начальной подготовки        |                         | Тренировочный (этап спортивной специализации) |                         | ССМ    |                         | ВСМ    |                         |
|     |   |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во  | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Визор для игрока (защитника, нападающего)                       | комп.             | на заним.         | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 2.  | Гамашы спортивные   | штук              | на зан.           |                             |                         | 2   | 1                       | 2      | 1                       | 4      | 1                       |
| 3.  | Защита для вратаря (защита шеи и горла)                         | комплект          | на заним.         | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 4.  | Защита для игрока (защитника, нападающего), защита шеи и горла) | штук              | на заним.         | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 5.  | Защита паха для вратаря   | штук              | на зан..          |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 6.  | Защита паха для игрока (защитника, нападающего)                 | штук              | на заним.         |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 7.  | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)                         | пар               | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 2      | 1                       |
| 8.  | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар               | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 2      | 1                       |
| 9.  | Майка с коротким рукавом  | штук              | на зан.           | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2      | 1                       | 2      | 1                       |
| 10. | Нагрудник для вратаря   | штук              | на зан.           | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)                   | штук              | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего)                 | пар               | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 13. | Перчатки для вратаря (блин)                                     | штук              | на зан.           | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 14. | Перчатки для вратаря (ловушка)                                  | штук              | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего)                    | пар               | на заним          | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 16. | Подтяжки для гамаш  | пар               | на зан.           |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 17. | Подтяжки для шорт   | пар               | на зан            |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 18. | Свитер хоккейный  | штук              | на зан            | 1                           | 2                       | 2   | 1                       | 2      | 1                       | 4      | 1                       |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки                                  | штук              | на заним.         |                             |                         | 1   | 2                       | 1      | 2                       | 1      | 2                       |
| 20. | Шлем для вратаря с маской                                       | штук              | на зан            | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1      | 2                       | 1      | 2                       |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего)                        | штук              | на заним.         | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1      | 2                       | 1      | 1                       |
| 22. | Шорты для вратаря   | штук              | на заним.         |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |
| 23. | Шорты для игрока  | штук              | на заним.         |                             |                         | 1   | 1                       | 1      | 1                       | 1      | 1                       |

|     |  |     |           |  |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|-----|-----------|--|--|---|---|---|---|---|---|
|     | (защитника, нападающего)                     |     |           |  |  |   |   |   |   |   |   |
| 24. | Щитки для вратаря                            | пар | на зан.   |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока<br>(защитника, нападающего) | пар | на заним. |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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

Кадровые:

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

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

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

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

3. 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 образовательные программы спортивной, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение 65 соответствующих специалистов

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

## **6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы**

*Организационные условия:*

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

*Временно-пространственные:*

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

*Психолого-педагогические условия:*

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

*Санитарно-гигиенические условия:*

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

*Социально-бытовые условия:*

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

*Информационно-методические условия:*

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

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

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

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

### *Интернет сайты*

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

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

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

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

|   |   |
|---|---|
| <p>1. Родина хоккея а) Франция<br/>б) Великобритания<br/>в) Канада+ г) Новая Шотландия</p>  | <p>19. Какие приёмы входят в группу повороты?<br/>а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком +<br/>б) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом<br/>в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом<br/>г) толчком одной ногой, толчком двумя ногами</p>   |
| <p>2. Первый хоккейный матч состоялся в<br/>а) Ванкувере<br/>б) Оттаве в) Монреале г) Торонто</p>                                   | <p>20. Какие приёмы входят в группу торможение и остановки?<br/>а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком<br/>б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом<br/>г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом +</p>   |
| <p>3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?<br/>А) деревянной +<br/>б) железной<br/>в) каменной +<br/>г) резиновой</p>          | <p>21. Какие приёмы входят в группу старты?<br/>а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком<br/>б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами<br/>в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом +<br/>г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом</p>   |
| <p>4. Кто такой ровер? А) вратарь б) нападающий<br/>в) защитник г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы+</p>         | <p>22. Какие приёмы входят в группу прыжки?<br/>а) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом<br/>б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами +<br/>в) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком<br/>г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом.<br/>Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой?<br/>а) ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание +,<br/>б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки<br/>в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки<br/>г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки</p> |
| <p>5. Кто такой лайнсмен? А) главный судья б) помощник судьи+ в) судья г) фанат</p>   | <p>23. Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой?<br/>а) ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание +,<br/>б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки<br/>в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки<br/>г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки</p>   |
| <p>6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота? а) 1875 г+ б) 1877г. в) 1885г. г) 1900г.</p>                                 | <p>24. Какие приёмы входят в группу ведение?<br/>а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком +<br/>б) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка<br/>в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском<br/>г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем</p>   |
| <p>7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?<br/>а) Б.Клинтон<br/>б) Р.Смит<br/>в) У. Робертсон<br/>г) Ф.Нильсон+</p>      | <p>25. Какие приёмы входят в группу бросков и ударов?<br/>а) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском<br/>б) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем<br/>в) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком<br/>г) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка +</p>  |
| <p>8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреала впервые надел<br/>а) маску+ б) перчатки<br/>в) защитную экипировку</p> | <p>26. Какие приёмы входят в группу передач?<br/>а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком<br/>б) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском +<br/>в) заматающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление,</p>  |

|   |  |
|---|--|
| г) щитки  | подкидка г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем   |
| 9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею?<br>а) 1911 г.<br>б) 1917 г.<br>в) 1920 г. +<br>г) 1929 г.  | 27. Какие приёмы входят в группу приемов и остановок?<br>а) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем +<br>б) затающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка<br>в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском<br>г) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком |
| 10. Что означает «щелчок» в хоккее?<br>а) быстрый бросок<br>б) короткий удар клюшки в лед перед шайбой +<br>в) поднятие шайбы надо льдом небольшом отрезке пути<br>г) вбрасывание шайбы на лед  | 28. Какие приёмы входят в группу обводки?<br>а) клюшкой, перехватом, силовым единоборством<br>б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование в) длинная, короткая, силовая +<br>г) силовое, скоростное, вперед, назад  |
| 11. Из чего изготавливается хоккейная шайба? а) каучук + б) резина в) прессованная кожа г) свинец в оплетке из резины   | 29. Какие приёмы входят в группу финтов?<br>а) длинная, короткая, силовая б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование +<br>в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством<br>г) силовое, скоростное, вперед, назад   |
| 12. Основная посадка хоккеиста?<br>а) стойка б) посадка +<br>в) Т-образный старт г) клюшка-конёк  | 30. Какие приёмы входят в группу отбора?<br>а) силовое, скоростное, вперед, назад<br>б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством +<br>в) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование г) длинная, короткая, силовая   |
| 13. Из скольких разделов состоит техника игры хоккея? а) 4 б) 3 в) 5 г) 2+  | 31. Какие приёмы входят в группу вбрасывание?<br>а) длинная, короткая, силовая<br>б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+<br>в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством<br>г) силовое, скоростное, вперед, назад  |
| 14. Какие разделы существуют в технике игры хоккея?<br>а) техника полевого игрока, техника вратаря +<br>б) техника передвижений на коньках, техника отбивания<br>в) техника силового единоборства, техника передвижений<br>г) техника владения клюшкой, техника владения шайбой   | 32. Какие группы входят в технику силовых единоборств? а) выбивание, подбивание, прижимание б) клюшкой, туловищем+<br>в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством г) силовое, скоростное, вперед, назад  |
| 15. Какие подразделы входят в технику полевого игрока?<br>а) техника передвижений, броски, повороты б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор<br>в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства+<br>г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой | 33. Какие приёмы входят в группу клюшкой?<br>а) выбивание, подбивание, прижимание +<br>б) силовое, скоростное, вперед, назад в) остановка, толчок, прижимание<br>г) клюшкой, перехватом, силовым единоборством   |
| 16. Какие подразделы входят в технику вратаря?<br>а) техника передвижений, броски, повороты б) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой+<br>в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства<br>г) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор         | 34. Какие приёмы входят в группу туловищем?<br>а) силовое, скоростное, вперед, назад<br>б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством<br>в) выбивание, подбивание, прижимание<br>г) остановка, толчок, прижимание +  |
| 17. Какие группы входят в технику передвижения на коньках?<br>а) техника передвижений, броски, повороты, рывки  | 35. Что Вы понимаете под значением объем технического мастерства?<br>а) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков<br>б) степень разнообразие выполнения технических приёмов   |

|  |  |
|--|--|
| <p>б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки</p> <p>в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки +</p> <p>г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки</p>  | <p>в) характеристика степени владения техническими приёмами</p> <p>г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях +</p>  |
| <p>18. Какие приёмы входят в группу бега?</p> <p>а) лицом вперед, прыжком, спиной вперед, в сторону</p> <p>б) скользящим шагом, коротким шагом, скрестными шагами, спиной вперед +</p> <p>в) коротким шагом, боком вперед, толчком одной ногой, спиной вперед</p> <p>г) с поворотом на 90 градусов, прыжком, коротким шагом, скрестными шагами</p> | <p>36. Что Вы понимаете под значением разносторонность технического мастерства?</p> <p>а) характеристика степени владения техническими приёмами</p> <p>б) степень разнообразие выполнения технических приёмов +</p> <p>в) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков</p> <p>г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях</p> |

### **Требования техники безопасности на занятиях по хоккею**

|  |  |
|--|--|
| Общие требования                                     | <p>К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.</p> <p>При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.</p> <p>При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.</p> <p>При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.</p> <p>Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.</p> |
| Требования безопасности <b>перед началом занятий</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку.</li> </ul>  |
| Требования безопасности <b>во время занятий</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;</li> <li>- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>   |
| Требования безопасности <b>по окончании занятий</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом</li> </ul>   |
| Требования безопасности в аварийных ситуациях        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> </ul> <p>Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>   |