

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. В.М. БОБРОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»
Протокол № 7 от 17.03.2023 г.

Утверждено
приказом
МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
№ 111-од от 17.04.2023 г.
Д.А. Парамонов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Срок реализации программы:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Разработчик программы:
Н.В. Жевлакова - заместитель
директора по методической работе

г.о. Ступино
2023

| | | |
|----|---|----|
| | ОГЛАВЛЕНИЕ | |
| | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 4 |
| 2. | ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ | 6 |
| | 2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | |
| | 2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки | 7 |
| | 2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы | 9 |
| | 2.4.Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 17 |
| | 2.5.Календарный план воспитательной работы | 19 |
| | 2.6.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 23 |
| | 2.7.План инструкторской и судейской практики | 28 |
| | 2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 30 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 36 |
| | 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | |
| | 3.2. Оценка результатов освоения Программы | 37 |
| | 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 38 |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 43 |
| | 4.1.Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 48 |
| 5. | ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ | 75 |
| 6. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия) | 77 |
| | 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | |
| | 6.2. Кадровые и иные условия реализации Программы | 80 |
| | 6.3.Информационно-методические условия реализации Программы | 81 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «хоккей»

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

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

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

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

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва» (далее СШОР им В.М. Боброва).

Целями 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;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приложение № 48 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 990 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями);
- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018г.;
- Правил вида спорта «хоккей», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.08.2021 г. № 644.
- другие законодательные и нормативные правовые акты, регулирующие вопросы спортивной подготовки, а также Устав СШОР им В.М. Боброва.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации городского округа Ступино, Правительства московской области, Губернатора Московской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа– 3 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа– 5 лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа– без ограничений);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа– без ограничений).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающиеся, старше зачисляемого возраста.

Отдельные обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего – пятого года обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го. 5-го года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, могут быть переведены на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей.

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 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп. Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Таблица 1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14-28 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 6-20 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 3-15 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШОР им В.М. Боброва

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «хоккей»

2. возможен перевод обучающихся из других Организаций

3. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1

2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 2.

Таблица 2

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

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. В зависимости от специфики 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. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. В **таблице 2** предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в хоккее многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка (работа) по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренерами-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе

«Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте СШОР им В.М. Боброва:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся СШОР им В.М. Боброва в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно - тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке 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 РФ | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | до 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | До 60 суток | | |

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

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| Девушки (женщины) | | | | | | |
| Контрольные | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 | 38 |

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 СШОР им В.М. Боброва.

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

Все соревнования (игры) по хоккею в Российской Федерации объединены Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» (ФХР) в единую систему, в которую входят спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов и иные соревнования, проводимые ФХР.

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.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Правила вида спорта "Хоккей" утверждены приказом Минспорта России от 18.08.2021

г. № 644.

Правила состоят из общей части, в которую включены общие положения проведения соревнований по виду спорта «хоккей». Также в дополнение к Правилам предусмотрена часть в виде четырех Руководств по судейству, которые включают в себя развернутый вариант правил и разъяснений к ним, процедуру наложения штрафов, а также рекомендации главным и линейным судьям, относящиеся к технике и методике судейства для проведения матчей:

- руководство по судейству Чемпионата Континентальной хоккейной лиги - Чемпионат России по хоккею среди мужских команд;

- руководство по судейству Высшей хоккейной лиги - Кубок Шелкового пути (Всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд) и Всероссийского соревнования по хоккею среди мужских команд «Первенство Высшей хоккейной лиги»;

- руководство по судейству Чемпионата Молодежной хоккейной лиги - Первенства России по хоккею среди юниоров до 21 года и Всероссийского соревнования по хоккею среди юниоров до 21 года «Первенство Национальной молодежной хоккейной лиги»;

- руководство по судейству иных соревнований по хоккею, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП), а также физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов, и иных соревнований по хоккею, проводимых ФХР.

Руководства по судейству утверждаются в предусмотренном ФХР порядке и размещаются на официальном сайте ФХР.

Соревнования по хоккею классифицируются в соответствии с Правилами: по статусу, системе проведения и возрасту участников.

Под статусом соревнования понимается его место в системе соревнований по хоккею. Правилами предусмотрены следующие статусы официальных соревнований (в порядке убывания):

- чемпионаты, кубки, первенства мира и Европы и другие международные соревнования по хоккею, проводимые на территории Российской Федерации;

- Чемпионат Континентальной хоккейной лиги – Чемпионат России по хоккею среди мужских команд;

- Чемпионат Женской хоккейной лиги – Чемпионат России по хоккею среди женских команд;

- Кубок Женской хоккейной лиги – Кубок России по хоккею среди женских команд;

- Высшая хоккейная лига – Кубок Шелкового пути (Всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд);

- Чемпионат Молодежной хоккейной лиги – Первенство России по хоккею среди юниоров до 21 года;

- Всероссийское соревнование по хоккею среди юниоров до 21 года «Первенство Национальной молодежной хоккейной лиги»;

- Всероссийское соревнование по хоккею среди мужских команд «Первенство Высшей хоккейной лиги»;

- Первенство России по хоккею среди юниоров до 18 лет «Первенство Юниорской хоккейной лиги»;

- Первенство России по хоккею среди юниорок до 18 лет;

- Первенство России по хоккею среди юношей до 17 лет;

- иные всероссийские и межрегиональные спортивные соревнования по хоккею, включенные в ЕКП;

- спортивные соревнования по хоккею, включенные в календарные планы спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

- иные соревнования по хоккею и физкультурные спортивные мероприятия.

Соревнования могут проводиться по нижеперечисленным системам:

- кубковая система;
- круговая система;
- комбинированная система;
- кустовая система.

При **Кубковой системе** участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющей однозначно определить безусловного победителя).

При **Круговой системе** все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей. Результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем.

Комбинированная система состоит из двух систем – круговой и кубковой. В этом случае первая часть соревнования проводится по круговой системе, а вторая по кубковой.

Кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов). Количество этапов определяется организатором соревнования в зависимости от количества участвующих команд и географического положения команд. По итогам проведения этапов определяются победитель и призеры соревнований.

Правилами игры предусмотрено наличие на площадке не менее четырех хоккеистов (один вратарь и три полевых игрока в результате удалений) или не более шестерых хоккеистов (один вратарь и пять полевых игроков или шесть полевых игроков).

Во время матча полевой игрок имеет право свободно передвигаться любым способом и играть на тех игровых позициях, на которых посчитает нужным, однако в любом матче имеются шесть стандартных игровых позиций: вратарь; левый защитник; правый защитник; центральный нападающий; левый крайний и правый крайний нападающие.

Только одному вратарю разрешено находиться на льду во время игровых действий в каждой команде. Вратарь может быть снят и заменен полевым игроком. Однако в случае замены вратаря полевым игроком полемому игроку запрещается играть в соответствии с правилами, касающимися вратарей, то есть в части специального вратарского снаряжения, прижатия шайбы и физического контакта с игроками команды соперника.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Среди особенностей, влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте. В соответствии с этим важно изучение динамики прироста результата в зависимости от личностных особенностей спортсменов.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов. Фундамент высоких и стабильных спортивных достижений, как известно, закладывается в детском и юношеском возрасте. Согласно современным требованиям к научным исследованиям в области детско-юношеского спорта первостепенное внимание должно быть сконцентрировано на совершенствовании содержания основных разделов программно-методических документов. При этом в качестве одного из приоритетных направлений указывается дальнейшее изучение динамики различных показателей подготовленности юных спортсменов на всех этапах подготовки.

С первых дней и до завершения спортивной карьеры тренировки спортсмена направлены на совершенствование определенных технических навыков, качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила и др. Однако в жизни каждого игрока существуют определенные периоды, в которые условия для развития тех или иных качеств оптимальны. Одной из задач программы спортивной подготовки является выстраивание тренировочного процесса таким образом, чтобы тот или иной навык совершенствовался или поддерживался в благоприятный для этого временной период. Упущение оптимальных возможностей своевременного развития определенных качеств на

различных этапах подготовки существенно ограничивает способность спортсмена раскрывать свой потенциал. Особое значение на начальном этапе имеет направленность программы на сам процесс развития, а не на достижение игровых результатов.

До начала периода полового созревания (до 12 лет) физическая подготовка хоккеистов должна быть направлена в основном на воспитание ловкости или координации движений, гибкости и различных форм быстроты. До 12 лет необходимо сформировать «школу движений».

В период полового созревания (с 12 до 16 лет) основное внимание следует уделить воспитанию общей выносливости и до 14 лет - воспитанию скоростных качеств, после 13-15 лет увеличить объем силовой и скоростно-силовой подготовки. Анаэробные гликолитические нагрузки применять в конце периода полового созревания, но только эпизодически.

После окончания пубертатного периода значительно увеличить объем силовой подготовки с использованием специальных средств, включать в тренировочную программу упражнения для воспитания скоростной выносливости хоккеиста, с применением интервального метода.

В таблице 5 указаны наиболее благоприятные периоды развития навыков и физических качеств спортсменов.

Таблица 5

Наиболее благоприятные периоды развития навыков и физических качеств спортсменов

| Этап | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----|----|---|----|----|----|----|---|----|
| Возраст | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Сила | | М | М | М | Э | Э | В | В | В | В | В |
| Быстрота | Скорость реакции | В | В | В | В | В | Э | Э | Э | Э | Э |
| | Скорость одиночного движения | Э | В | В | В | Э | В | В | Э | Э | Э |
| | Частота движений | В | В | Э | Э | В | В | Э | Э | М | М |
| Общая выносливость | | Э | Э | Э | Э | Э | В | В | В | В | Э |
| Скоростная выносливость | | М | М | М | М | М | М | Э | Э | В | В |
| Ловкость | | В | В | В | В | В | Э | Э | Э | Э | М |
| Гибкость | | В | В | В | В | В | В | В | Э | Э | Э |

Условные обозначения:

В – высокоэффективный период

Э – эффективный период

М – малоэффективный период

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Работа по индивидуальным планам

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель 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.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства спортсменов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка – это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности спортсмена в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка – это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка – педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) спортсмена в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к играм.

Индивидуализированная тренировка – это управляемый процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития

способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль спортсмена и реализуется в процессе общекомандной тренировки. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок может составлять не более 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная спортивная подготовка используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий по индивидуальной спортивной подготовке кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в СШОР им В.М. Боброва, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШОР им В.М. Боброва (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборов) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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.

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 СШОР им В.М. Боброва.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно - тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № | Виды спортивной | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|-----------------|------------------------------------|
|---|-----------------|------------------------------------|

| п/ п | подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствован ия спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---------|--|---|----------|----------|---|----------|----------|----------|-----------|---|--|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Без ограничений | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 3 | | | | 4 | | 4 |
| | | Наполняемость групп | | | | | | | | | |
| | | 14-28 | | | 10-20 | | | | 6-20 | | 3-15 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 22-24 | 16-18 | | 10-11 | | 9-10 | | 7-9 | | 3-4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4-6 | 4-6 | | 10-11 | | 9-11 | | 11-12 | | 13-14 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5-7 | | 15-16 | | 15-16 | | 15-16 | | 15-16 |
| 4 | Техническая подготовка | 33-34 | 27-28 | | 15-16 | | 11-12 | | 7-10 | | 5-6 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12-15 | 14-16 | | 15-19 | | 17-20 | | 19-27 | | 26-30 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | | - | | 3-4 | | 3-4 | | 2-3 |
| 7 | Восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль | 24-26 | 29-30 | | 30-32 | | 31-32 | | 29-31 | | 30-31 |
| 8 | Медицинское обследование | не менее 1 раза в год | | | | | | | | | |
| | Итого | 234- 312 | 312-416 | | 624-728 | | 832-936 | | 1040-1248 | | 1248-1664 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| I | Профориентационная деятельность | | |
| | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | в течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | в течение года |
| II | Здоровьесберегающая деятельность | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья | в течение года |
| 2.2 | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | в течение года |
| 2.3 | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- | в течение года |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| | | тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | |
| III Патриотическое воспитание | | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | в течение года |
| 3.2 | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | в течение года |
| 3.3 | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | февраля |
| | | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| | | 4 ноября – День народного единства | |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 3.5 | | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|--|---------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | |
| 1.1. | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 1.2. | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | по отдельному графику |
| 1.3. | Организация встреч с известными спортсменами | в течение года |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | |
| 2.1. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на | ежемесячно в течение года |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) | |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья | |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием | |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом | |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма | |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания | |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом | |
| 3. | Патриотическое воспитание | |
| 3.1. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁱ | |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества | февраль |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики | апрель |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | май |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | июнь |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства | ноябрь |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества | декабрь |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий) | в течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | |
| 4.1. | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях | в течение года |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления | |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи | |

| | | |
|-----------|--|----------------|
| 4.1.3. | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). | |
| 4.1.4. | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) | |
| 5. | Нравственное воспитание | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | в течение года |

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

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

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

В СШОР им В.М. Боброва 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.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися хоккеем молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся хоккеем молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и

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

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

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

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

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

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

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

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

II. План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 8.

Таблица 8

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Ответственный за проведение мероприятий |
|--|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1 раза в год | Тренер-преподаватель |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Обучающийся |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |

| | | | |
|--|---|---------------|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1 раза в год | Тренер-преподаватель |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Обучающийся |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР им В.М. Боброва |
| | Теоретическое занятие «Допинг-контроль» | 1 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМС» | 1 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Обучающийся |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов 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 Всемирный антидопинговый 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 организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

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, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором 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 выступающий 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.

2.7. План инструкторской и судейской практики

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

Программа имеет задачу подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортивно грамотных граждан, досконально знающих правила игры в хоккей, правила поведения на площадке и вне её. Важно предоставить возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы судей, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Также одной из задач СШОР им В.М. Боброва является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На этапе **начальной подготовки** со спортсменами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

На **учебно-тренировочном этапе** спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**, спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судейства контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора по спорту.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в хоккее;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении; проведение упражнений по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по хоккею в общеобразовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по хоккею;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером-преподавателем;
- судейство тренировочной игры в поле;

– участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощников судьи, а также в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 9

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |

| | | | |
|------------|-----------------------|----------------|--|
| мастерства | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

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

Обучающиеся СШОР им В.М. Боброва проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графика.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но

могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна

(проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

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

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

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Применение восстановительных средств:

-на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

-на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

-на учебно-тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 10.

Таблица 10

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |

| | | |
|---|--|--|
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства и | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй 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.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Методы и организация медико-биологического обследования

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспрессу оценки состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения выделяются батареи диагностических тестов по направлениям: нейродинамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень физической,

технической и тактической подготовленности. Оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий, подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

- 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;
- 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;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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 РФ, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

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;
сохранение здоровья.

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 «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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;
сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, проводимой СШОР им В.М. Боброва, 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, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШОР им В.М. Боброва определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам

обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШОР им В.М. Боброва с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШОР им В.М. Боброва об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию отчисляется на данном этапе спортивной подготовки, либо по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккею.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражается в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации предоставлены в Таблицах 11, 12, 13, 14

Таблица 11

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 20 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,3 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 135 | 125 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках на 20 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,5 |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более | |
| | | | 17,0 | 18,5 |
| 2.3 | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,4 |
| 2.4 | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 13,5 | 14,5 |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 15,5 | 17,5 |

Таблица 12

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.5 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,50 | 6,20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках на 30 м | с | не более | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|----------|------|
| | | | 5,8 | 6,4 |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 2.3 | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 7,9 |
| 2.4 | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| | | | 12,5 | 13,0 |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| | | | 14,5 | 15,0 |
| 2.6 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 42,0 | 45,0 |
| 2.7 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| | | | 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | |

Таблица 13

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерен ия | Норматив | |
|--|---|--------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее | |
| | | | 11,70 | 9,30 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5 | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | кол-во раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6 | Бег на 400 м | мин, с | не более | |

| | | | | |
|--|---|-----|----------|------|
| | | | 1,05 | 1,10 |
| 1.7 | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

Таблица 14

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

| № п/п | Упражнения | | Норматив | |
|--|--|----------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,2 | 5,0 |
| 1.2 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол- во раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол- во раз | не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.5 | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | кол- во раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.6 | Бег на 400 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.03 | 1.08 |
| 1.7 | Бег на 3000 м | мин | не более | |
| | | | 12.30 | 14.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках на 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,8 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и | с | не более | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|----------|------|
| | спиной вперед (для защитников и нападающих) | | 22,0 | 26,0 |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 45,0 | 50,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 42,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 39,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки или договора оказания услуг по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовке в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, Московской области.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

2) Виды спортивной подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл - полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Построение тренировки в годичных циклах.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

1) общеподготовительный (или базовый) этап;

2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой

— на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным

периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение тренировочного процесса на основе **мезоциклов** позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы.

Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы.

В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы.

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для

данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

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

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основные задачи подготовки:

До года: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, развитие быстроты, ловкости, координации движений, обучение техники катания, обучение основам техники владения клюшкой, ознакомление с правилами игры в хоккей, привитие навыков личной гигиены;

Свыше года: укрепление здоровья на базе всесторонней физической подготовленности, направленное развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, совершенствование техники катания, владения клюшкой, обучение основам техники выполнения силовых приемов; овладение основам индивидуальной и командной тактики, определение игровых наклонностей (вратарь, защитник, нападающий), участие в соревнованиях.

Таблица 15

Программный материал этапа начальной подготовки

| | |
|-----------------------------|---|
| Этап по Программе | этап начальной подготовки |
| Срок прохождения этапа | 3 года |
| Задачи этапа | <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта хоккей; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья обучающихся; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей в том числе по программам спортивной подготовки. |
| Виды спортивной подготовки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка; 3. Специальная физическая подготовка; 4. Техническая подготовка; 5. Тактическая подготовка |
| 1. Теоретическая подготовка | |
| Раздел подготовки | Содержание |

| | |
|--|---|
| <p>Физическая культура и спорт в СССР и Российской Федерации</p> | <p>Физическая культура. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>Значение равносторонней физической подготовленности для новых достижений в спорте.</p> <p>Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормативы и требования по хоккею.</p> <p>Задачи учреждений спортивной направленности в развитии массового спорта и повышении мастерства российских хоккеистов.</p> |
| <p>Краткий обзор развития хоккея с шайбой</p> | <p>Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания. Возникновение хоккея и его развитие в России. Выдающиеся русские хоккеисты и их выступления в России и на международной арене. Развитие хоккея в СССР и РФ. Краткий анализ участия советских и российских спортсменов и команд в крупнейших международных состязаниях (Олимпийских играх, первенствах мира и Европы).</p> <p>Характеристика и анализ современного состояния хоккея в РФ и за рубежом.</p> |
| <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм обучающихся</p> | <p>Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения спортивных результатов.</p> |
| <p>Гигиена тренировочных занятий, режим и питание спортсменов</p> | <p>Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).</p> <p>Режим дня, режим питания, питьевой режим во время спортивной тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.</p> <p>Гигиена одежды и обуви в повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки). Понятия о заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях. Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения). Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках.</p> |
| <p>Оборудование учреждения, инвентарь и одежда хоккеистов</p> | <p>Устройство катков и подготовка льда. Размеры катка. Заливка и уход за льдом. Качество льда. Освещение катка. Знакомство с радиоаппаратурой.</p> <p>Оборудование зала для общефизической и специальной физической подготовки. Оборудование залов и катков приборами срочной информации. Инвентарь. Особенности конструкции коньков и экипировки хоккеиста. Уход за инвентарем и его хранение. Точка и шлифовка коньков. Чехлы для ботинок с коньками и коньков. Одежда хоккеиста в различные периоды занятий, в различных условиях.</p> |

| | |
|---|--|
| Правила игры, организация и проведение соревнований | Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская. Их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация. |
|---|--|

2. Общая физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|---|
| Упражнения для укрепления костной системы, связочного аппарата и мышц, их строение и взаимодействие. Улучшение подвижности в суставах | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.</p> <p>Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.</p> |
| Упражнения для развития координационных движений | Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. |
| Упражнения для развития быстроты | Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. |
| Упражнения для развития силы | Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, |

| | |
|---|---|
| | эспандером. Упражнения на тренажерах. |
| Упражнения для развития гибкости | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. |
| Упражнения для развития общей выносливости | Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Тест Купера – 12- минутный бег. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде. |

3. Специальная физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|--|
| Упражнения для развития взрывной силы | Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. |
| Упражнения для развития специальных координационных качеств | Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); |
| Упражнения для развития быстроты | Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров. |
| Упражнения для развития выносливости | Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея с мячом. |
| Упражнения для развития ловкости | Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и 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. |

4. Техническая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|--|
| Техника игры | Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием. Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления. Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении. Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении. |
| Техника нападения | Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному |

| | |
|----------------------|---|
| | броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканьем шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение. Ведение шайбы коньками. Броски и удары в «одно касание» встречно и с броска идущей шайбы. |
| Техника обороны | Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой. Броски с неудобной стороны. |
| Техника игры вратаря | Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу. Приёмы техники передвижения на коньках. Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение (вправо, влево). Передвижение вперед выпадами. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступанием. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена. Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы коньком. Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево). Отбивание шайбы клюшкой с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена. Прижимания шайбы туловищем и ловушкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы подкидкой. |

5. Тактическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|---|
| Тактика нападения | Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Длинные |

| | |
|----------------|--|
| | передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий. Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта. |
| Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основные задачи подготовки:

- до 2 лет (4-5 годы освоения Программы) - совершенствование всесторонней физической подготовленности, развитие быстроты, силы, общей и специальной выносливости, совершенствование техники катания, совершенствование владения клюшкой, силовых приемов, изучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей, определение игрового амплуа, участие в соревнованиях, ознакомление с основными положениями тренировки хоккеистов, воспитание навыков самостоятельной подготовки по совершенствованию техники.

- свыше 2 лет (6-8 годы освоения Программы) - дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленное на развитие специальных физических качеств; совершенствование техники катания, владения клюшкой, выполнение силовых приемов; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры; повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки; воспитание способностей к самосовершенствованию.

Таблица 16

Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

| Этап по Программе | Учебно-тренировочный этап |
|------------------------|--|
| Срок прохождения этапа | 5 лет |
| Задачи этапа | <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся. |

| | |
|----------------------------|--|
| Виды спортивной подготовки | 1. теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка; 3. Специальная физическая подготовка; 4. Техническая подготовка; 5. Тактическая подготовка |
|----------------------------|--|

1. Теоретическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|--|
| Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж | Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки. |
| Физиологические основы спортивной подготовки | Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. |
| Общая и специальная физическая подготовка | Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке. |
| Техническая подготовка | Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике. |
| Тактическая подготовка | Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее |

| | |
|---|--|
| | значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание. |
| Морально-волевая подготовка | Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся. |
| Основы методики обучения и тренировки | Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки. |
| Установка перед играми и разбор проведенных игр | Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. |

2. Общая физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|--|--|
| Упражнения для укрепления мышц костно-связочного | Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения |

| | |
|---|---|
| аппарата и улучшения подвижности в суставах | туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. |
| Упражнения для развития координационных движений | Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности. |
| Упражнения для развития быстроты | Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. |
| Упражнения для развития гибкости | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. |
| Упражнения для развития силы | Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, пятикратный и трёхкратный прыжки в длину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнение со скакалками. |
| Упражнения для развития общей выносливости | Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Тест Купера – 12- минутный бег. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде. |

3. Специальная физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|--|--|
| Упражнения для развития взрывной силы | По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. |
| Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса | Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы (200-400 г.). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксёрский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремиться обыграть партнёра, располагающегося в коридоре шириной 3 м, Задача обороняющегося не пропустить партнёра с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора. |
| Упражнения специальной скоростной направленности | Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3*18 м, 6*9 м, и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий |
| Упражнения для развития специальных координационных качеств | Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног, когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например - старты из различных положений: броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных «хватах» клюшки; смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления); игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся ситуаций. |
| Упражнения для | В качестве основных упражнений используют различные виды |

| | |
|--|---|
| развития специальной (скоростной) выносливости | <p>челночного бега (12*18 м; 5*54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме.</p> <p>Повторный бег с партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд./мин.</p> <p>Челночный бег 5*54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.</p> <p>Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.</p> <p>Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.</p> |
| 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 | Обще развивающиеся упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. |

4. Техническая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|---|
| 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 |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>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.</p> |
| Техника обороны | <p>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.</p> |
| Техника игры вратаря | <p>Т-образное скольжение (вправо, влево). Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием. Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена. Ловля шайбы ловушкой в шпагате. Ловля шайбы на блин. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки. Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена. Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки. Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево). Прижимания шайбы туловищем и ловушкой. Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении. Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена. Остановка шайбы клюшкой у борта. Выбрасывание шайбы клюшкой по борту. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками.</p> |

5. Тактическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|---|
| Тактика нападения | <p>Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические</p> |

| | |
|----------------|---|
| | <p>действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.</p> |
| Тактика защиты | <p>Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.</p> |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее повышение разносторонней и специально-физической подготовленности;
- достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности, высокое мастерство выполнения игровой функции в команде;
- достижение стабильности игры, надежности игровых навыков в сложной игровой обстановке;
- подготовка и выполнение нормативов, специальных нормативов, включение в тренировочный состав команды мастеров.

В данном возрасте необходимо обратить внимание на понимание структуры игровых движений, точного воспроизведения силовых и пространственных движений в целом. Направить подготовку на повышение силовой и функциональной возможностями в анаэробном режиме.

Таблица 17

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

| Этап по Программе | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------------------|---|
| Срок | Без ограничений |

| | |
|----------------------------------|--|
| прохождения этапе | |
| Задачи этапа | <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся. |
| Виды спортивной подготовки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка; 3. Специальная физическая подготовка; 4. Техническая подготовка; 5. Тактическая подготовка |

1. Теоретическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|--|
| Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж | Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки. |
| Физиологические основы спортивной подготовки | Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. |
| Характеристика системы подготовки хоккеистов | Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста. |
| Общая и специальная физическая подготовка | Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке. |

| | |
|---|---|
| Техническая подготовка | Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике. |
| Тактическая подготовка | Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание. |
| Характеристика физических качеств и методика, их воспитания | Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств. Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств. Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости. |
| Травматизм в спорте и его профилактика | Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем. В качестве профилактики рекомендуется: При проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки; Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий; Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря). |
| Основы | Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные |

| | |
|---|---|
| методики обучения и тренировки | принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки. |
| Установка перед играми и разбор проведенных игр | Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. |

2. Общая физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|--|---|
| Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.</p> <p>Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.</p> |

| | |
|---|--|
| Упражнения для развития координационных движений | Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. |
| Упражнения для развития быстроты | Старты и бег на отрезках от 20 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. 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 веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту, длины, 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. Отжимание из упора лежа на высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. |
| Упражнения для развития общей выносливости | Бег равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12- минутный бег. Кросс по пересечённой местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. |
| Упражнения для развития гибкости | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. |

3. Специальная физическая подготовка:

| Раздел подготовки | Содержание |
|---------------------------------------|---|
| Упражнения для развития взрывной силы | По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. |

| | |
|---|--|
| Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости | <p>В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега (12*18 м; 5*54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме.</p> <p>Повторный бег с партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд./мин.</p> <p>Челночный бег 5*54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.</p> <p>Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.</p> <p>Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./мин.</p> |
| 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 | Обще развивающиеся упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. |

4. Техническая подготовка:

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|--|
| 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. | Приёмы техники передвижения на коньках. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперёд, лицом, вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Выбрасывание шайбы клюшкой по борту. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками. |

4. Тактическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|---|
| Тактика нападения | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, Единоборство с вратарём. Передачи короткие, средние, длинные. Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации. Точность, своевременность, неожиданность скорость выполнения передач. Тактическая комбинация-«скрещивание». Тактическая комбинация-«стенка». Тактическая комбинация-«оставление шайбы». Тактическая комбинация-«пропуск шайбы». Тактическая комбинация-«заслон». Тактическое действие при вбрасывании в зоне нападения и защиты. Организация атаки и контракта из зоны защиты. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центральных нападающих. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в не равночисленных составах-в численном большинстве 5:4,5:3. |

| | |
|----------------|---|
| | Игра в нападении в численном меньшинстве. |
| Тактика защиты | Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- достижение и поддержания максимально допустимого для хоккеиста уровня подготовленности.
- осуществление высокого уровня интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи физической, технической и тактической подготовки.
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Таблица 18

Программный материал этапа высшего спортивного мастерства

| Этап по Программе | Этап высшего спортивного мастерства |
|----------------------------|---|
| Срок прохождения этапе | Без ограничений |
| Виды спортивной подготовки | 1. Теоретическая подготовка; 2. Общая физическая подготовка; 3. Специальная физическая подготовка; 4. Техническая подготовка; 5. Тактическая подготовка |

1. Теоретическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|--|
| Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж | Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. |

| | |
|--|---|
| | Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки. |
| Физиологические основы спортивной подготовки | Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. |
| Характеристика системы подготовки хоккеистов | Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста. |
| Общая и специальная физическая подготовка | Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке. |
| Техническая подготовка | Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике. |
| Тактическая подготовка | Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от |

| | |
|---|---|
| | возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание. |
| Характеристика физических качеств и методика, их воспитания | <p>Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.</p> <p>Характеристика и методика воспитания силовых качеств.</p> <p>Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.</p> <p>Характеристика и методика воспитания координационных качеств.</p> <p>Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.</p> |
| Травматизм в спорте и его профилактика | <p>Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.</p> <p>В качестве профилактики рекомендуется:</p> <p>При проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;</p> <p>Нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;</p> <p>Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;</p> <p>Обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).</p> |
| Основы методики обучения и тренировки | <p>Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.</p> |
| Установка перед играми и разбор проведенных игр | <p>Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками, и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление</p> |

| | |
|--|--|
| | моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. |
|--|--|

2. Общая физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|--|---|
| Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.</p> <p>Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.</p> |
| Упражнения для развития координационных движений | <p>Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопереесеченной местности. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.</p> |
| Упражнения для развития быстроты | <p>Старты и бег на отрезках от 20 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p> |
| Упражнения для развития силы | <p>Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.</p> |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | <p>Прыжки в высоту, длины, 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. Отжимание из упора лежа на высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.</p> |

| | |
|--|--|
| Упражнения для развития общей выносливости | Бег равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12- минутный бег. Кросс по пересечённой местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме при частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту. |
| Упражнения для развития гибкости | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. |

3. Специальная физическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|---|--|
| Упражнения для развития взрывной силы | По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. |
| Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости | В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега (12*18 м; 5*54 м) и игровые упражнения в соответствующем режиме. Повторный бег с партнёром на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС-195-210 уд./мин. Челночный бег 5*54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС – 180-190 уд./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 | Обще развивающиеся упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. |

4. Техническая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|------------|
|-------------------|------------|

| | |
|-----------------------|--|
| 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. | Приёмы техники передвижения на коньках. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря. Бег спиной вперёд, лицом, вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями. Отбивание шайбы щитками в шпагате. Выбрасывание шайбы клюшкой по борту. Бросок шайбы на дальность и точность. Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками. Передача шайбы подкидкой. Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками. |

5.Тактическая подготовка

| Раздел подготовки | Содержание |
|-------------------|--|
| Тактика | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, Единоборство с вратарём. Передачи короткие, средние, длинные. Передачи |

| | |
|----------------|---|
| нападения | по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место. Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации. Точность, своевременность, неожиданность скорость выполнения передач. Тактическая комбинация-«скрещивание». Тактическая комбинация-«стенка». Тактическая комбинация-«оставление шайбы». Тактическая комбинация-«пропуск шайбы». Тактическая комбинация-«заслон». Тактическое действие при вбрасывании в зоне нападения и защиты. Организация атаки и контракта из зоны защиты. Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих. Выход из зоны защиты через центральных нападающих. Выход из зоны через защитников. Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач. Контратаки из зоны защиты и средней зоны. Атака с хода. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих. Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего. Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников. Игра в не равночисленных составах-в численном большинстве 5:4,5:3. Игра в нападении в численном меньшинстве. |
| Тактика защиты | Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. |

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Общие требования безопасности:

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен в начале спортивного сезона получить от медицинского работника учреждения информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Опасные факторы при занятиях хоккеем:

- травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);
- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;
- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т. д.);
- проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы;
- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки, защиту шеи и горла, майку, рейтузы).
- при занятиях в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя;

- без разрешения тренера-преподавателя запрещается выходить на площадку и уходить нее, выполнять упражнения;
- проводить разминку;
- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;
- неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

Требования безопасности по окончании занятия:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся хоккеем переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

(включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);
- 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.

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 5 |
| 10. | Свисток судейский | штук | 10 |

| | | | |
|-----|--------------------------|------|----|
| 11. | Секундомер | штук | 5 |
| 12. | Скамья гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Станок для точки коньков | штук | 1 |
| 14. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 15. | Шайба | штук | 60 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единиц а измерен ия | Расчетна я единица | Этапы подготовки | | | | | | | |
|----------|---|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и) | | Этап совершенствов ания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол -во | срок эксп луат ации (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) |
| 1. | Ключка для вратаря | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2. | Ключка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Един ица изме рени я | Расчетна я единица | Этапы подготовки | | | | | | | |
|----------|--|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------|--|------------------------|--|------------------------|---|------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и) | | Этап совершенствов ания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол -во | срок эксп луат | колич ество | срок экспл уатац | колич ество | срок экспл уатац | колич ество | срок экспл уатац |

| | | | | | ации (лет) | | ии (лет) | | ии (лет) | | ии (лет) |
|-----|---|----------|-----------------|---|---------------|---|-------------|---|-------------|---|-------------|
| 1. | Визор для игрока (защитника, нападающего) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамашки спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | шорт | | обучаю щегося | | | | | | | | |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на обучаю щегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-

тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживанию техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983г.
2. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология»-М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Фис, 1971 г.
4. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для техникумов физической культуры – М.: ФиС, 1983 г.
5. Федотов Е.В. «Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта» - М.: Спорт Академ Пресс, 2004 г.
6. Арестов Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976.
7. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40.
8. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10.
9. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Букатин А.Ю., Колужанов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт; 1986.
11. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993.
12. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980.
14. Горский П. Тренировка хоккеистов — М.: Физкультура и спорт, 1981.
15. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов - М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов - М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов - М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
21. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря - Мн.: Полымя, 1999.
22. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003.
23. Программа по хоккею для ДЮСШ — М.: Спорткомитет СССР, 1977.
24. Савин В.П. Теория и методика хоккея - М.: Академия, 2003.
25. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1990.
26. Твист П.Хоккей. Теория и практика - М.: Астрель АСТ, 2006.
27. Третьяк В. Мастерство вратаря - М.: Мир,2003.
28. Д.А. Курбатов, А.Б. Камалетдинова, С.В. Николаев, Р.В. Печёнкин, Н.Н. Урюпин, А.Ю. Букатин, М.Ю. Чеканов, С.А. Кашуров. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. — М.: Просвещение, 2018

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

2. <http://www.olimpik.ru/> - Олимпийский Комитет РФ
3. <http://www.olimpik.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <https://mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Московской области
5. <http://www.iihf.com/> - Официальный сайт Международной федерации хоккея
6. <http://фхмо.рф/index.php/ru/> – Федерация хоккея Московской области
7. <http://www.fhr.ru/> – Официальный сайт Федерации хоккея России
8. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
9. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
10. <https://sdyusshor-bobrova.edusite.ru/calendar.html> - сайт МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
11. <http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272> 12 - Официальный интернет-портал правовой информации.
12. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/> - Методические рекомендации.
13. <http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
14. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
15. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам".
