Трошков

Подписано цифровой подписью: Трошков
Дата: 2024.04.24 11:14:41 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа им. А.В. Паушкина»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
протокол от 25.06.2023г. № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
_____ И.А. Трошков
приказ № 77 от 26.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта хоккей

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей
утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. г. № 997
(Зарегистрирован в Минюсте 16.12.2022 г. № 71578)

Срок реализации программы:
-этап 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:
Тренер-преподаватель Барышев Владимир
.

г. Гусь-Хрустальный
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	4
2.1.	Сроки реализации программы	4
2.2.	Объем программы	7
2.3.	Виды обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	План инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	**Система контроля**	24
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	27
4	**Рабочая программа по виду спорта «хоккей»**	32
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2.	Учебно-тематический план	71
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»**	72
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	73
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	73
6.2.	Кадровые условия реализации программы	79
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №997.

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

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-14.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта "хоккей" зачисляются желающие заниматься хоккеем и имеющие медицинский допуск. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная па разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС)). Этап формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы в командах высших

разрядов. Основным критерием комплектования групп хоккеистов первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение молодыми игроками специфики подготовки квалифицированных хоккеистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

В данной программе представлено содержание работы на этапах:

1.Группы начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 8 лет), занимающихся хоккеем в соответствии с требованиями ПСП.

2. Учебно-тренировочные группы (далее – УТГ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 11 лет), занимающихся хоккеем и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

3. Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 15 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся хоккеем и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

4. Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся хоккеем и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Рекомендуемый возраст начала занятий (этап НП) – не ранее 8 лет, при минимальном количестве занимающихся в группе – 14 детей. Возраст занимающихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, которые определяются федеральным стандартом по виду спорта хоккей.

Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах Федерального стандарта.

Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки в хоккее:

1) в группах НП: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) в УТГ: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) в группах ССМ и ВСМ: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «хоккей» Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границылиц, проходящих спортивноую подготовку, лет	Наполняемость (Человек)
Для спортивной дисциплины «хоккей»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничевается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничевается	17	3

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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

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

2.3.1 Учебно-тренировочный процесс

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видео занятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на

образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 астрономических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (онлайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с обучающимися (офлайн).

Особенности организации учебно-тренировочного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности обучающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав обучающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно, как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных хоккеистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных хоккеистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков в хоккее.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных хоккеистов.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия Таблица 3

Виды 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				
К международным соревнованиям	_	-	21	21
К чемпионату, кубку и первенству России	_	14	18	21
К др. всероссийским спортивным соревнования	_	14	18	18
К официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	_	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-трен. мероприятия по общей и (или) специальной физ. подготовке	_	14	18	18
Востановительн. мероприятия	_	_	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медиц. обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренир. мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренир. мероприятий в год		_	_
Просмотровые учебно-тренир. мероприятия	_	До 60 суток		

2.3.3 Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши(мужчины)						
Контрольные	-	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	-	-	3	4	5	6
Игры	-	7	24	26	32	38

2.3.4 Иные виды (формы) обучения

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренеры-преподаватели используют следующие методы обучения:

Словесный – подача нового материала;

Наглядный – обращение к образам, помогает обучающемуся почувствовать, понять окружающий мир.

Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.

Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.

Метод стимулирования познавательного интереса.

Наблюдение и анализ.

Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

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

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

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-24	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

2.5 Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в Спортшколе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в Спортшколу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированной у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- творческую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами,

специалистами в области физической культуры и спорта;

-организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,

цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия

Календарный план воспитательной работы Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решению спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и	В течение года

		проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	
2	**Здоровье сбережение**		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		-формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знания способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. Определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивного результатов4 -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Спортшколе разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 7). Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Круглогодично
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		Сентябрь
3.	Ознакомление с правами и Обязанностями хоккея спортсмена пляжного волейбола		Май
4.	Повышение осведомлённости игроков об опасности допинга для здоровья		Январь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Февраль
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Март
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Октябрь
8.	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях по хоккею, проводимых под эгидой ВФВ о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		Апрель
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		Ноябрь
10.	Включение в положение о соревнованиях по хоккею пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		Август

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных хоккеистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание учебно-тренировочного процесса определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год:

- освоение терминологии, принятой в хоккее;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- в качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год:

- умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему шайбы, броску по воротам, силовым примам, техники катания;
- судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год:

- освоение терминологии, принятой в хоккее;
- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей главного, линейного судей и ведение технического протокола.

Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей Спортшколе по хоккею 3х3, хоккею в маленькие ворота без вратарей, флорболу. Выполнение обязанностей главного и линейного судей, секретаря.

Пятый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой;

- проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры;

- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в хоккей 3х3;

- проведение соревнований по хоккею 3х3, хоккею в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год:

- проведение занятий хоккею с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки;

- составление рабочих планов, конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;

- практика судейства на соревнованиях по хоккею в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях;

- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год:

- проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой;

- составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки защитников, вратарей и нападающих игроков;

- организация и проведение соревнований по хоккею в коллективе, районе.

Третий год:

- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов хоккее;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

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

К здоровью обучающихся 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.

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики хоккея, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов	Массаж	5-15мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин
		Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	само - и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизую- щей направленности	3-8 мин
			3 мин само- и гетерорегуляция

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само регуляции 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 втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвёртого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять 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 РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими

нагрузками, а также с учётом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы ОФП и СФП зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей» Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 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

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»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 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)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

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»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество 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»

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»

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»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 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	с	не более	

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

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

Теоретическая подготовка

История развития хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по хоккею. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое

противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю.

Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень овладения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в не равночисленных составах. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписей.

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.

Анализ соревновательной деятельности по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

Требования техники безопасности при занятиях хоккеем, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют 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. Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных

составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка па игру и ее разбор.

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча па общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, предоставляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и

функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как обще подготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Обще подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов, упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упразднения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств.

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока- соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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 игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

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

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

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке

хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.ЧСС190-200уд. /мин.

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

Техническая подготовка

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

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
					До двух лет		Свыше двух лет				
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период	Весь период
1	Бег скользящими шагами	+	+	+							
2	Повороты по дуге	+									
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+							
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков	+	+	+	+	+					

	ото льда										
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+	+						
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180 и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседани на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начально подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
					До двух лет		Свыше двух лет				
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь	Весь
1	Ведение шайбы на месте	+									
2.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладывание крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+	+						
6.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обводка соперника на месте в движении	+	+	+							
9.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

10.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+
12.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+				
14.	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт — ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+	+
18.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+ .	+	+	+
21.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

24.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Прием шайбы с одновремен-ной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем Остановка и толчок соперник плечом			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Остановка и толчок соперник грудью			+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Остановка и толчок соперник задней частью бедра				+	+	+	+	+	+	+

33.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+	+	+

Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начально подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
					До двух лет		Свыше двух лет				
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период	Весь период
1.	Изучение основной стойке вратаря	+									
2.	Изучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+									
3.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+							
4.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Торможение на параллельны коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Повороты в движении на	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	180°, 360° в основной стойке										
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы											
10.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т- образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена		+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	+	+	+
14.	Ловля шайбы на блин				+	+	+	+	+	+	+
15.	Ловля шайбы на грудь стоя/ с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание шайбы											

16.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+							
19.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прижимание шайбы											
24.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Владение клюшкой											

25.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблицах представлены средства изучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам подготовки.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начально подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
					До двух лет		Свыше двух лет				
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период	Весь период
Приемы тактики обороны *Приемы индивидуальных тактических действий*											
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы		+	+							
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
8.	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Переключение					+	+	+	+	+	+
10.	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
11.	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+	+
Приемы командных тактических действий											
12.	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+
13.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+

15.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+	+
16.	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Активная оборонительная система 2-1—2				+	+	+	+	+	+	+
18.	Активная оборонительная система 3—2						+	+	+	+	+
19.	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+
20.	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+
21.	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+
23.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+

24.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+
25.	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения *Индивидуальные атакующие действия*											
26.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия											
28.	Передачи шайбы короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+

31.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+
32.	Тактическая комбинация - «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+
33.	Тактическая комбинация - «стенка			+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+
35.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»				+	+	+	+	+	+	+
36.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия											
37.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+

39.	Выход из зоны защит через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
40.	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
41.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
42.	Контратаки из зоны защиты и средней Зоны				+	+	+	+	+	+	+
43.	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+
44.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
45.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+
46.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+

47.	Игра в неравночисленных составах - в численно большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
48.	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Тактика игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ и ВСМ	
					До двух лет		Свыше двух лет				
		Год подготовки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период	Весь период
Выбор позиции в воротах											
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Взаимодействие с игроками зашиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

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

В подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять

уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

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

1) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

2) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы

нервно- психического восстановления.

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

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

• сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

• направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

• использование специального массажа (возбуждающего пли успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

• проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Планы применения восстановительных средств

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок,

этапа годичного учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона; рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. *Рациональное питание* одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных меж игровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

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

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

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон,

приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

Планы антидопинговых мероприятий

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

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 (далее

также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с

нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп

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

В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Всем обучающимся необходимо освоить следующие умения и навыки.

1.Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2.Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе игр совместно с тренером.

4. Судейство игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретические подготовки (приложение 1).

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Такие особенности основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация доп. образ. программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала,

-наличие хоккейной площадки,

- наличие тренажёрного 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 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 инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13),

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14),

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий,

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

№ 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3

5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамаши спортивные	пар	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)	комплект	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 шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

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

Для проведения учебно-тренировочного процесса 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 учётом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортшколы.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала /Е. А. Алексеев. – Спб. : Питер, 2014. – 208 с.

2. Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.

3. Букатин, А. Ю. Начальное обучение технике катания на коньках / А. Ю. Букатин, Ю. М. Перегудов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – С. 43–49.

4. Букатин, А. Ю. Обучение юных хоккеистов технике владения клюшкой на этапе первоначальной подготовки / А. Ю. Букатин, С. В. Голомазов, В. Г. Ерфилов // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С. 21–25.

5. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

6. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.

7. Вайнбергер, Е. А. Методика подготовки хоккеистов: учеб. -метод. пособие для самостоятельной работы студентов 2-3 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 116 с.

8. Вайнбергер, Е. А. Основы многолетней подготовки хоккеистов: учеб. -практич. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов / Е. А. Вайнбергер, А. В. Дегтярев. – Челябинск: Уральская Академия, 2014. – 106 с.

9. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов: учеб. -метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 68 с.

10. Вайнбергер, Е. А. Система подготовки юных хоккеистов: учеб. -метод. пособие для самостоятельной работы студентов 3-4 курсов специализации «хоккей» / Е. А. Вайнбергер. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск: Уральская Академия, 2013. – 68 с.

11. Вашляева, И. Р. Обучение юных хоккеистов технике бега на коньках / И. Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–27.

12. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 335 с.

13. Волков, В. С. Технология спортивной тренировки в ИВС (хоккей): подготовка хоккейных вратарей. Этап начальной подготовки (7-11 лет): учеб. пособие / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. – СПб. Академия хоккея, 2013. – 186 с.

14. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2012. – 527 с.

15. Живова, Т. В. Возрастная биохимия: учеб. -метод. пособие / Т. В. Живова. – Спб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.

16. Захаркин, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И. В. Захаркин, Л. В. Михно, И. А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 68–73.

17. Ишматов, Р. Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – Спб. НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 200 с.

18. Карлышев, В. М. Введение в психологию хоккея: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 64 с.

19. Карлышев, В. М. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки хоккеистов: метод. указания для слушателей ВШТ по хоккею / В. М. Карлышев, С. П. Завитаев. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 68 с.

20. Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации: учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 58 с.

21. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: владение клюшкой и шайбой / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 3. – С. 70–80.

22. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов. Техническая подготовка: классификация техники, техника полевых игроков / В. И. Колосков, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2015. – № 1. – С. 67–73.

23. Колосков, В. И. Система подготовки хоккеистов / В. П. Колосков - 70–91.

24. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): «Отбор в хоккее»: учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. Академия хоккея, 2013. – 173 с.

26. Методика оценки и контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В. П. Савин, В. С. Львов, Н. Н. Урюпин, Л. В. Вайсвельд // Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–49.

27. Михно, Л. В. Основы спортивной подготовки хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно, В. В. Шилов. – СПб. Олимп, 2009. – 229 с.

28. Михно, Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки

хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михнов, К. К. Михайлов, В. В. Шилов. – Спб. НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 194 с.

29. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шеруимов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. – М. : 2019. – 234 С.

30. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.

31. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн.: Асар, 2008. – 320 с.

32. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология: учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 300 с.

33. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология: учеб. изд. для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт / Н. П. Петрушкина, А. И. Пустозеров. – Челябинск: Уральская Академия, 2011. – 64 с.

34. Пономарев, В. А. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте: учеб. -метод. пособие / В. А. Пономарев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 52 с.

35. Приказ Минспорта России от 15 мая 2019 г. № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [Электронный ресурс] / Официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа: http://www. consultant.ru.

36. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «8 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 30 с.

37. Практическое руководство для тренеров возрастных групп «10 лет и младше», ФХР. – М. : 2018. – 32 с.

38. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень А: практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

39. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень В: практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

40. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень С: практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

41. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D: практ. руководство для тренеров / под общ. ред. Ю. В. Королева. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

42. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. – М.: Спорт, 2016. – 152 с.

43. Савин, В. П. Исследование техники бега на коньках: метод. разработка / В. П. Савин. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 43 с.

44. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

45. Савин, В. П. Хоккей: учебник / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

46. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 619 с.

47. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с.

48. Станиславская, И. Г. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов 5-10 лет: учеб. пособие / И. Г. Станиславская, М. И. Романов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. Академия хоккея, 2013. – 168 с.

49. Хоккей. Книга-тренер. – Москва: Эксмо, 2017. – 256 с.

50. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): «Отбор в хоккее»: учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин Л. В. Михно; Национальный государственный университет физической культуры, спорта, здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. Академия хоккея, 2013. – 173 с.

51. Чемберс, Д. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Д. Чемберс ; пер с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 360 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео.
2. Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео.
3. Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.
4..Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.
5. Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео. .
6. Подготовка вратаря. Движение в воротах. Видео
7. Вратарь. Парирование бросков. Видео
8. Тактика Канада - Швеция. ЧМ-13. Видео
9. Тактика Канада - Чехия. ЧМ-13. Видео
10.Тактика команды. ЧМ-13. Россия - США. Видео
11. Тактика команды. ЧМ-13 Канада - Швейцария. Видео
12. Использование современных хоккейных технологий при подготовка вратаря. Видео
13. Подготовка вратаря на льду. Видео.
14. Функциональная подготовка юного хоккеиста. Видео.
15. Межсезонная подготовка игрока. Видео
16. Комплексная функциональная подготовка хоккеиста вне льда в межсезонный период. Видео
17. Техника вратаря. Тренировки. Видео
18. Юрзинов В. В. Предсезонная подготовка. Видео

19. Тренировки хоккеистов вне льда и на льду с использованием простого инвентаря. Видео.

20. Тактические варианты игры. Тактика отката. Игра на вбрасывания. Видео.

21. Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2011. Видео

22. Техника владения шайбой. Видео

23. Мастерство защитника. Видео

24. Видеокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка

25. Видеокурс обучения технике катания на коньках

26. Комплекс современных упражнений для физической подготовки хоккеистов

27. HockeyCanada Методическое видео пособие по подготовке хоккеистов

28. А. Полозов Рейтинг в хоккее. Современные технологии повышения эффективности игры хоккеистов и команд

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru
2. Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru
3. Статистика хоккея - http://r-hockey.ru
4. Все о хоккее - http://allhockey.ru
5. Официальный сайт Федерации хоккея России - http://www.fhr.ru
6. Официальный сайт Международной федерации хоккея - http://www.iihf.com
7. Телеканал «Спорт» - http://www.sportbox.ru
8. Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - http://www.sovsport.ru
9. Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - http://www.sport-express.ru
10. Газета «Футбол Плюс Хоккей» - http://www.fhplus.ru
11. Газета «Прессбол» - http://pressball.by
12. Чемпионат.ру - http://www.championat.ru
13. Спорт.ру - http://sport.ru
14. Sports.ru - http://sports.ru
15. Спорт день за днем - http://www.sportsdaily.ru
16. Хоккейное обозрение - http://www.hockeyreview.ru
17. Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru
18. 4-й Период - http://4period.ru
19. Хоккейная Правда - http://www.hockeypravda.ru
20. Хоккейная Страна - http://www.hockeyland.ru
21. Мир Хоккея - http://hockey-world.net
22. Официальный сайт филиала ФХР в г. Екатеринбурге – http://uralhockey.ru/
23. Официальный сайт Федерации хоккея г. Челябинска – http://fh74.ru/

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей», утвержденной приказом
Минспорта России
от «19» декабря 2022 г. № 1267
(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	…	…		…