

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:
Тренерско-преподавательским советом
МБУДО «СШОР «Фаворит»
«07» 07 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
А.С. Лилейко



Лилейко 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта хоккей,
утвержденного приказом Министерства
спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 997 (зарегистрировано
в Минюсте России 16 декабря 2022 г. N 71578)

Срок реализации программы на этапах:

Этап НП– 3 года

Этап Т(СС) – 5 лет

Этап ССМ– не ограничивается

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с шайбой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 декабря 2022 года №997¹ (далее – ФССП).

2. 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» определяются в Программе и учитываются:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа Т(СС);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «хоккей», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку на основании федерального стандарта.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена

возможность продолжить спортивную подготовку в спортивно-оздоровительной группе.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе НП и этапе Т(СС) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе Т(СС) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе ССМ;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

1. Результатом реализации Программы является:

1.1 На этапе НП:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

1.2. На этапе УТС :

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. На этапе ССМ:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-	5	11	10

тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

4. Объем Программы

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

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

учебно-тренировочные занятия:

Хоккей с шайбой технически сложный вид спорта, сочетающий в себе два крупных раздела по специфике игровой деятельности: раздел деятельности полевого игрока и раздел техники вратаря.

Техника полевого игрока включает в себя технику передвижения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой и технику силовых единоборств; раздел

«Техника вратаря» - технику передвижения, ловлю шайбы, а также технику владения клюшкой и шайбой. В свою очередь каждая группа объединяет конкретные технические приемы и их разновидности по общности биомеханической структуры движения.

Тренировочные занятия проводятся как на льду, так и в спортивном зале «сухие» тренировки, летом на открытом воздухе, в тренажёрном зале в форме тренировки по общей принятой схеме.

Сухие тренировки - это тренировки вне льда, направленные на улучшение физических и нейрофизиологических качеств хоккеиста. Это работа с клюшкой и шайбой без коньков, со специальными тренировочными мячами и шайбами, которые по отскокам и скольжению практически идентичны с хоккейными шайбами. В зале спортсмены отрабатывают и совершенствуют такие технические приемы как: обучение правильного хвата клюшки, ведение, передача и прием шайбы партнера, дриблинг, скоростному ведению шайбы технику передвижения; технику владения клюшкой и шайбой; технику кистевых бросков; свою физическую форму и выносливость.

Ледовые тренировки начинаются с базовых упражнений на удержание равновесия, переступов и перебежек. Особое внимание во время ледовых тренировок уделяется технике передвижения на коньках (различные виды бега, поворотов, торможений, стартов, прыжков). Знание техники и умение хорошо держаться на коньках, отработке ускорения, торможения из разных положений и выполнение различных элементов «силовое катание». При тренировках используются такие упражнения на катание как виражи, улитки, резкие торможения, перекаты, катание спиной вперед, перебежки лицом и спиной вперед. Дальше идёт работа над точностью передачи шайбы. Умение технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой деятельности следующие приёмы: ведение, броски и удары, передачи, остановки, отбор шайбы, обводку и финты (дриблинг).

Силовые единоборства – единоборства с проявлением силовых или скоростно-силовых качеств. Они осуществляются туловищем и клюшкой. Приемы игры туловищем, применяемые в борьбе за шайбу и связанные с силовыми проявлениями различных мышечных групп – ног, туловища, плечевого пояса. А также остановки, толчки и прижимания игрока грудью, плечом и бедром.

Основопологающим биологическим фактором, определяющим структуру тренировочного занятия, его подразделения на отдельные части (подготовительная, основная, заключительная).

Тренировочное занятие начинается с фазы вработываемости - подготовительной части. Для неё характерно постепенное повышение работоспособности, улучшение координации и регуляции вегетативной функций. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют основные приёмы техники, а так же индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и в обороне и совершенствование в игровых условиях, а так же в усложнённых

условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

В основной части выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. происходит обучение и совершенствование техники физических упражнений, и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Выполнение задач, связанных с разучиванием техники физических упражнений большей координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия.

Тренировочные нагрузки с целью воспитания физических качеств рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем - на силу и в конце - занятия на выносливость (гибкость воспитывается в процессе разминки).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, систематичности, прогрессирования, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие хоккеиста.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Резкий переход от активных движений к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние.

По характеру занятия могут быть: однонаправленные (тематические), разнонаправленные (комбинированные), восстанавливающие, поддерживающие, развивающие, игровые.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны вооружить хоккеистов навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также знаний, полученных в процессе теоретических занятий по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций хоккеистов в команде. Основная цель в них – добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре ТТД, а также совершенного овладения широким арсеналом тактических действий в нападении и защите.

Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовки преследуют цель совершенствования технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала ТТД, запрограммированного для отработки данным контингентом хоккеистов. В тоже время совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных ТТД должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на текущем этапе многолетней подготовки спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но в первую очередь – задача совершенствования. В этих занятиях широко применяется учебная 2-сторонняя игра.

Восстанавливающие занятия обычно всегда проводятся на следующий после игры день или после тяжелого нагрузочного или соревновательного дня, когда юные хоккеисты находятся в состоянии относительно большого утомления и для успешного протекания адаптационного процесса возникает необходимо их полноценно восстановить. Такие занятия проводятся с малой нагрузкой в аэробном режиме энергообеспечения. Они невелики по объему (до 60 мин.) и интенсивности. Приоритет отдается индивидуальным ТТД и техническим приемам. При этом тренеры практикуют переключение на другие виды деятельности.

Поддерживающие занятия проводятся преимущественно со средней нагрузкой в смешанном – аэробно-анаэробном режиме, с переменной интенсивностью: с резким чередованием непродолжительных действий высокой интенсивности и относительно длительных действий умеренной мощности. Эти занятия носят комплексный характер, т.к. в них одновременно решаются задачи специальной физической, технико-тактической и волевой подготовок.

Игровые занятия направлены на решение важнейшей задачи – обеспечения взаимосвязи сторон подготовки и реализации приобретенного арсенала средств в игровой и соревновательной деятельности. Главная цель – добиться того, чтобы хоккеисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

На развивающих занятиях решаются задачи повышения уровня физической, технико-тактической и волевой подготовки. Индивидуальные и групповые технико-тактические действия совершенствуются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры в комплексных игровых упражнениях. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных и сложных условиях игровой деятельности при противоборстве соперника.

Достижение должного тренировочного эффекта от занятий во многом зависит от качества их подготовки, которая в жатом виде отражается в плане конспекте. При его составлении и формулировании конкретных задач занятия, необходимо учитывать контингент занимающихся, уровень их подготовленности, тренировочный этап и условия проведения занятия, а также стратегическую линию подготовки.

Подготовка вратаря

Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнёров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря связана с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре в течение 60 мин чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и психического напряжения. Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Объем внимание – это способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противников и партнёров.

Методика подготовки вратаря значительно отличается от методики подготовки полевого игрока. У него большие объём индивидуальной тренировки и самоподготовки, специализированность тренировочных нагрузок, иная направленность и содержание физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Общefизическая подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды, преимущественно вне льда.

Специализированная подготовка - организуется вне льда. И она направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые отличают деятельность вратаря. К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);
- статическая выносливость мышц ног и спины;
- гибкость, выражающаяся в подвижности суставах верхних и нижних конечностей, а также подвижности позвоночника;
- координационные качества;

Специализированная подготовка состоит из специально-подготовительных упражнений.

Специальная физическая подготовка проводится на льду хоккейного поля в структуре основных двигательных навыков. Её осуществляют с помощью сопряжённого метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих

на развитие специальных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения на скорость передвижения вратаря в воротах с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном или двух коленях и др.

Технико–тактическая подготовка направлена на обучение передвижениям вратаря в основной стойке, ловле и отбиванию шайбы рукой. Ногой, туловищем, клюшкой, выбору позиции и взаимодействиям с партнёрами.

На начальном этапе обучения большое внимание уделяют изучению техники, а совершенствование тактики начинают с освоения навыка основной стойки, т.к. это главное, от чего зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

Параллельно необходимо обучать способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, упражнения в ловле и отбивания шайбы ловушкой, блином, клюшкой, ногами, туловищем.

Начинают обучения приёмам вне льда, используя различные подводящие упражнения. При выходе на лёд внимание уделяется технике катания, передвижения выбора позиций.

учебно-тренировочные мероприятия:

№ П,П	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным мероприятиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

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

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований,	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап(этап	Этап совершенствования	Этап высшего

игры	подготовки		спортивной подготовки)		спортивной подготовки	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше Двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки(женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
игры	-	7	24	26	32	38

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора (при необходимости);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ «СШОР «Фаворит» ежегодно в год, предшествующий году реализации Плана, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки				Этап спортивного совершенствования	Этап спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный план(этап)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Недельная нагрузка в часах							

		6	9	14	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп(человек)					
		14	14	10	10	6	3
1	Общая физическая подготовка	100	105	140	173	144	168
2	Специальная физическая подготовка	30	60	103	143	185	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	84	110	165	159	228
4	Техническая подготовка	142	138	162	157	150	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	65	133	208	336	457
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	6	70	90	155	258
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1196	1560

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными хоккеистами проводится по единому плану, утвержденному директором СШОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений российских спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями юных хоккеистов.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
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 спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода;

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия для спортсменов.	Постоянно, в рамках теоретической подготовки	Беседы, с применением наглядных пособий и доводов о вреде применения допинга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия для спортсменов, беседы с родителями по возможному применению запрещенного допинга	Постоянно, в рамках теоретической подготовки и при проведении родительских собраний	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами. Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Индивидуальные консультации спортивного врача. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	При прохождении углубленных медицинских работников. 2 раза в год. Постоянно. 1 раз в год. В рамках прохождения онлайн-курса РУСАДА.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА». Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах

9. Планы инструкторской и судейской практики;

Одной из задач учреждений спортивной подготовки является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, начиная с этапа Т(СС) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены этапа Т(СС) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

В группах НП проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные упражнения, занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах Т(СС) спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах ССМ спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Во время тренировки на этапах Т(СС) и ССМ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Привлечение лиц, осуществляющих спортивную подготовку на тренировочном этапе к проведению тренировочного занятия, ведению конспекта. Помогать занимающимся более младшего возраста осваивать отдельные упражнения и приемы.	Постоянно	тренер
2	Привлекать занимающихся к судейству на контрольных соревнованиях. Учиться вести протоколы хода соревнований.	Во время проведения контрольных соревнований	тренер

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

Во время медицинского контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медицинский контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики, что позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов

или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте осуществляется в связи с тем, что при адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте, наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости хоккеистов.

Основные психические качества, необходимые спортсмену, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

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

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

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

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента,

сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из спортсменов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в хоккее представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мышление спортсменов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки спортсмена к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

- постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- установку на достижение успеха в соревнованиях;
- установку на длительную и напряженную тренировочную работу;
- развитие традиций команды;
- поощрения и наказания.

Спортсмены должны твердо знать, что:

- большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;
- в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти, они естественны, и их не нужно бояться;
- нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;
- каждый спортсмен должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия хоккеиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке спортсменов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, адекватных подбор адекватных средств восстановления и контроль над их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию хоккеистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой

деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В её комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной спортивной подготовки уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

повышать спортивную работоспособность;

воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

выполнять различные виды деятельности в определенное время;

правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

выбирать оптимальное время для тренировок;

регулярно питаться;

соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание спортсменов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и

доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны и т.п. Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

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

а. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы по общефизической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	с	Не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы по общефизической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длинны с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	45,0

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы по общефизической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			-	15
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Кол-во раз	Не менее	
			7	-

1.6	Бег 400 м	Мин, с	Не более	
			1.05	1.10
1.7	Бег 3000 м	Мин	Не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой	с	Не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54	с	Не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря(для вратарей)	с	Не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы по общефизической 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, см	Не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			14	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			-	22
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в	Кол-во раз	Не менее	
			20	10

	положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося			
1.6	Бег 400 м	Мин, с	Не более	
			1,03	1,08
1.7	Бег 3000 м	Мин	Не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			4,3	4,8
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря(для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному

изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. • Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация

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

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане имеющие разрешение врача и на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе

начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккей.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1) выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея;
- 5) обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей;
- 6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по хоккею;
- 7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства: – разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее

число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

– для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводные, подготовительные, специально-подготовительные

упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

– соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

– встречи

с известными

хоккеистами, тренерами и другими

профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 8 лет.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов подготовки: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации:

- 1) дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости и др.;
- 2) дальнейшее овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- 3) дальнейшее обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- 4) освоение соревновательной деятельности, правил игры в хоккей;
- 5) обучение антидопинговым правилам.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья,

Повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите.

Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой

подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

- упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях
- упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи периода углубленной специализации:

- 1) развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- 2) освоение и внедрение сложным приёмам техники и совершенствование ранее освоенных в тренировочном процессе и игровых условиях;
- 3) совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- 4) совершенствование навыков соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа игроков;
- 5) формирование навыков подготовки к игре, управления своим организмом в ходе матча и восстановление после игры;
- 6) обучение антидопинговым правилам.

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне.

Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершении и атакующих действий

рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах.

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

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

- упражнения по общей физической подготовке;
- упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий (могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока);
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа
- теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 11 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются наиболее способные спортсмены, прошедшие этап спортивной специализации.

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 2) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;
- 3) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) сохранение здоровья спортсменов;
- 6) углубление знаний по антидопинговым правилам.

Возрастная категория поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства: от 15 лет и старше.

Срок реализации программы: без ограничений

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают

теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе. Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов;
- упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.;
- упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
- упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

-Теоретические занятия по программе.

- Соревновательная подготовка на основе

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

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, показавшие высокие результаты подготовки.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- 1) достижение результатов уровня спортивных сборных команд региона и Российской Федерации;
- 2) стабильность, демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- 3) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 4) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;
- 5) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 6) сохранение здоровья спортсменов;
- 7) совершенствование знаний по антидопинговым правилам.
- 8) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

15. Учебно-тематический план

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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 	В течение года

		педагогической работе; - ...	
1.3.

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
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 спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта хоккей основаны на особенностях вида спорта хоккей и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта хоккей и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккей.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы: Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- хоккейной площадки;
- игрового зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке. В оперативном управлении спортивной школы может находиться оздоровительный лагерь для обеспечения учебно-тренировочного процесса и оздоровления юных спортсменов в каникулярное время.

При отсутствии у спортивной школы собственного оздоровительного лагеря рекомендуется предусмотреть финансирование расходов на оплату путевок в детские оздоровительные лагеря, проводящие профильные (спортивные) смены или на организацию и проведение учебно-тренировочных сборов (в т.ч. в виде полевого лагеря).

При определении количества обучающихся направляемых в спортивно-оздоровительный лагерь и периода нахождения их там следует руководствоваться учебными программами и решением тренерского совета.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7.	Мяч хоккейный	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

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

				во	(лет)	во	(лет)		(лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
3	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для	штук	на	-	-	1	1	1	1

	вратаря		занимающег ося						
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающег ося вратаря	-	-	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающег ося вратаря	-	-	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающег ося вратаря	-	-	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающег ося вратаря	-	-	1	1	1	1
16	Подтяжки для гамаш	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
17	Подтяжки для шорт	штук	на занимающег ося	-	-	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на занимающег ося	1	2	2	1	2	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающег ося	-	-	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающег ося вратаря	-	-	1	2	1	2

21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2
22	Шорты для вратаря	штук	на занимающемся вратаря	-	-	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на занимающемся вратаря	-	-	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

МБУ «СШОР Фаворит» укомплектован педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Кадровый потенциал школы составляют тренеры-преподаватели и административно-управленческий аппарат:

- директор и его заместители, ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации основной спортивно-образовательной программы, управляющие деятельностью всей школы как единого социокультурного организма, ключевого звена развивающего спортивно-образовательного пространства, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт.

- тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать материально-технические, информационно-методические и иные ресурсы реализации основной программы, управлять процессом социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного обучающихся и процессом собственного профессионального развития;

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Профессиональное развитие и повышение квалификации педагогических работников.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала школы является обеспечение в соответствии с новыми спортивно-образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного спортивно-педагогического образования. Создание условий для

профессионального развития тренера-преподавателя, его включенности в процессы непрерывного образования является актуальной задачей спортивного учреждения. Непрерывность профессионального развития работников школы, реализующих данную программу, обеспечивается графиком освоения работниками школы дополнительных профессиональных спортивно-образовательных программ, не реже чем каждые пять лет. Кроме этого, тренеры-преподаватели систематически повышают свою квалификацию, участвуя в профессиональных мероприятиях различного уровня, организуя работу мастер–классов муниципального уровня, разработку разноплановых проектов, участвуя в работе семинаров и других мероприятиях, организуемых в районе, области. Все это способствует обеспечению реализации программы школы на оптимальном уровне.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

- 1 Алексеев, Е. А. Хоккей для начинающих. Уроки профессионала / Е. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 с.
- Библия хоккейного тренера / сост. Д. Бертанья. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
- 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.
- 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. : Terra-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.
- 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.
- 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.
- Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2012. – 527 с.
- Живова, Т. В. Возрастная биохимия : учеб.-метод. пособие / Т. В. Живова. – Спб. : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 51 с.
- 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.
- 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.
- Карпов, В. Е. Диагностика и коррекция психического состояния хоккеистов высшей квалификации : учеб. пособие / В. Е. Карпов. – Челябинск : ЮУрГУ, 2002. – 58 с.

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.

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, В. П. Климин // Вестник Федерации хоккея России. – М. : Человек, 2015. – С. 70–91.

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

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.

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.

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

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.

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.

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. Железняк, 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

Подготовка игрока. Техника вне льда. Видео.

Подготовка игрока. Тренировки на льду. Видео .

Функциональная подготовка вратаря вне льда. Видео.

4. Подготовка вратаря. Тренировка техники вне льда. Видео.

5 Подготовка вратаря. Стойка, позиция, поза. Видео. .

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

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

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

- 21 Физическая подготовка хоккеистов. Круглый стол тренеров 15.07.2011. Видео
- 22 Техника владения шайбой. Видео
- 23 Мастерство защитника. Видео
- 24 Videокурс. Школа вратарей Владислава Третьяка
- 25 Videокурс 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
- Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
- Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
- Все о хоккее - <http://allhockey.ru>
- Официальный сайт Федерации хоккея России - <http://www.fhr.ru>
- Официальный сайт Международной федерации хоккея - <http://www.iihf.com>
- Телеканал «Спорт» - <http://www.sportbox.ru>
- Официальный сайт газеты «Советский Спорт» - <http://www.sovsport.ru>
- Официальный сайт газеты «Спорт Экспресс» - <http://www.sport-express.ru>
- Газета «Футбол Плюс Хоккей» - <http://www.fhplus.ru>
- Газета «Прессбол» - <http://pressball.by>
- Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
- Спорт.ру - <http://sport.ru>
- Sports.ru - <http://sports.ru>
- Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
- Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
- Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
- 4-й Период - <http://4period.ru>

Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>

Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>

Мир Хоккея - <http://hockey-world.net>

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства СС-1,2	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
		Н П -1	НП-2,3	УТГ-1,2	УТГ 3-5		
		Недельная нагрузка в часах					
		4, 5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка	100	105	140	173
2.	Специальная физическая подготовка	30	60	103	143	185	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	84	110	165	159	228
4.	Техническая подготовка	142	138	162	157	150	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	18	65	133	208	336	457
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	15	12
7.	Медицинские, медико-	8	6	70	90	155	258

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248	

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей»,
утвержденной приказом
Мин спорта России
от «16» декабря 2022 г. № 997

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3.

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
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 спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей», утвержденной приказом
Минспорта России
от «16» декабря 2022 г. № 997

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия для спортсменов.	Постоянно, в рамках теоретической подготовки	Беседы, с применением наглядных пособий и доводов о вреде применения допинга.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия для спортсменов, беседы с родителями по возможному применению запрещенного допинга	Постоянно, в рамках теоретической подготовки и при проведении родительских собраний	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами. Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Индивидуальные консультации спортивного врача. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	При прохождении углубленных медицинских работников. 2 раза в год. Постоянно. 1 раз в год. В рамках прохождения онлайн-курса РУСАДА.	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА». Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей», утвержденной приказом
Минспорта России
от «16» декабря 2022 г. № 997

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	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

	физической культуры			деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ"**, Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

15.05.24 17:07 (MSK)

Сертификат B76A9CF9D7404BBFBF336A30A36AEE02