

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМП»
ДЯТЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСК «Олимп»
Дятьковского района
М.А.Олонцев
Приказ № 271-а от 30 октября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ХОККЕЙ»**

Возраст : 8-18 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ : не ограничен

г. Дятьково

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью берегающему и патриотическому воспитанию детей.

Хоккей - мощное средство физического воспитания. Во-первых, занятия хоккеем разносторонне и комплексно воздействуют на многие органы и функциональные системы хоккеистов. Во-вторых, своей игрой хоккеисты пропагандируют и вызывают интерес к занятиям спортом и физической культурой, к здоровому образу жизни среди детей и подростков.

Хоккей, как и многие спортивные игры относится к сложно координационным видам спорта с постоянными и внезапными изменениями игровых ситуаций, высоким темпом, быстрыми переходами из защиты в нападение и наоборот. Это контактная игра с применением жесткой силовой борьбы (в рамках правил). Отсюда и азарт, который передается от игроков и тренеров к зрителям и болельщикам на трибуны. Игроки в хоккей должны обладать практически всеми видами физических качеств: выносливостью, силой, быстротой, ловкостью и гибкостью, а также технико-тактическим мастерством и высоким уровнем морально-волевой подготовки.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Хоккей относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Направленность программы

В рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» необходимо создать условия для обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва; для установления механизмов и критериев отбора спортивно одаренных детей (далее - отбор) для своевременного выявления физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, создания благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала, необходимых для достижения ими высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд; для организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов).

1.2 Нормативно-правовая база

Основные документы, регламентирующие проектирование и осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2023);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта от 03 августа 2022 г. №634 «Особенности организации осуществления по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Хоккей";
5. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации»;
6. Приказ Минспорта России от 11 апреля 2022 г. №324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»;
7. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 01.06.2021) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября

2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях»

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 N 636 "Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей"

1.3. Цель

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:

– обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков; проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий.

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения спортсменов;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;

- формирование общей культуры осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

– организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

– создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;

– развитие и популяризация хоккея.

1.4. Этапы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки включает в себя три этапа:

- **Этап начальной подготовки.** Задачей этапа начальной подготовки является выявление одаренных и способных к хоккею детей, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя

двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества, освоение основ техники и тактики хоккея, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля.

- **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Задачей учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения является всесторонняя физическая подготовленность, освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности, воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения характерно решение задач по развитию специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности, формированию устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея, освоению тактических систем игры в атаке и обороне.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности, освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне, овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме Программы.

II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Срок реализации этапов подготовки

Нормативные требования, предъявляемые к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимального возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице №1.

Таблица №1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость(чел)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

*Согласно Приложению №1 к ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки (не реже 1 раза в год), а также выполнения спортивных разрядов и званий. Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки увеличивается от этапа к этапу, согласно особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей». В таблице №2 представлены нормативные требования по объему тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки.

Таблица №2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов неделю	6	8	12-14	16-18	24
Кол-во часов в год	312	312-416	624-728	728-936	1248

*Согласно гл.V п.8 ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г., а также решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

Тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок выражается в том, что увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от заданных тренировочных и соревновательных нагрузок. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений.

Тренировочный процесс с учетом данного принципа реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

2.3. Вид обучения

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» необходимо учитывать соотношение всех сторон подготовки хоккеистов по годам обучения.

Таблица №3 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12-14	16-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1-2	1-2	2-3	2-3	4
		Наполняемость групп (человек)				
1.	Общая физическая подготовка(%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
3.	Спортивные соревнования	-	5-7	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31
	Общее количество часов в год	312	312-416	624-728	728-936	1248

*Согласно гл.V п.8 ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г., а также решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

При осуществлении спортивной подготовки используется очная форма обучения.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок – учебно-тренировочные занятия. К таким видам подготовки

принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке.

Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

К учебно-тренировочным мероприятиям относятся:

- общая физическая подготовка - осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;
- тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;
- значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;
- в зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку;

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлены в таблице №4:

Таблица № 4 - Виды учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18

первенствам России			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток и не двух раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

*Согласно приложению №3 к ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.,

Лица, проходящие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и соответствующих положений об официальных спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности по видам спортивных соревнований, играм относительно этапов спортивной подготовки приведен в таблице №5

Таблица №5 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных мероприятий, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	

		лет			
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

*Согласно приложению №4 к ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.22 г., а также решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Таблица – Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (НП-1,2) из расчета на 52 недели с 6 часовой недельной нагрузкой.

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	4	6	7	7	11	9	9	2	7	7	7	82
Итого (ч)		26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	10	10	-	-	-	-	-	-	10	12	10	62
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	66
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	3	14	15	17	18	13	14	3	1	4	108
Итого (ч)		34	34	34	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416

Годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	69
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	10	10	10	10	-	-	-	10	10	10	12	92
4.	Техническая подготовка (ч.)	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	100
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	86
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	7
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	8	14	10	13	25	25	25	9	10	10	9	166
Итого (ч)		52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-2)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	5	6	8	6	5	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	15	12	15	-	-	-	-	10	16	14	16	108
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	9	9	10	9	9	10	10	10	116
5.	Тактическая подготовка (ч.)	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	101
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	15	3	16	4	31	27	24	31	15	9	13	7	195
Итого (ч)		62	56	65	55	65	61	59	65	58	62	62	58	728

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-3)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	74
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	25	25	25	-	-	-	-	-	-	-	24	25	124
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
5.	Тактическая подготовка (ч.)	12	10	12	10	12	10	10	12	10	10	10	10	128
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Судейская практика (ч.)	1	1	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	-	28	34	37	32	29	27	32	8	5	238
Итого (ч)		72	64	63	65	75	72	68	73	72	70	70	68	832

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-4,5)

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	9	9	6	8	6	9	9	5	8	8	9	9	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	24	22	24	10	-	-	-	-	12	12	12	24	140
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	7	7	9	9	10	10	10	112
5.	Тактическая подготовка (ч.)	14	12	14	12	14	12	12	14	12	12	12	10	150
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	18	5	10	23	33	38	37	35	22	22	20	10	273
Итого (ч)		88	69	79	75	79	78	80	78	76	80	77	77	936

Таблица №15 – Годовой учебно-тренировочный план этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ) из расчета на 52 недели с 24 часовой недельной нагрузкой.

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	200	22	20	12	14	20	16	17	17	18	10	14	20
2	Специальная физическая	300	32	28	26	24	26	24	24	24	23	19	22	28
3	Ледовая, в том числе:	350	65	31	31	30	31	27	28	28	28	12	-	39
4	- участие в соревнованиях	160	7	17	17	17	17	17	17	17	17	17	-	-
5	- техническая	140	31	10	10	10	13	7	8	10	10	7	-	24
6	- тактическая	210	34	21	21	20	18	20	20	18	18	5	-	15
7	Итого часов физической нагрузки	1010	126	96	86	85	94	84	86	86	86	58	36	87
8	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8
9	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10
11	Итого часов	228	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		21
Всего часов за 52 недели		1248	147	117	107	106	115	106	107	107	107	79	36	105

*Согласно гл.V п.8 ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г., а также решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

2.4 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно

разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требования, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Таблица №16 – Календарный план воспитательной работы

№	Направлениеработы	Мероприятия	Срокипрове дения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Физическая культура и спорт в России Развитие хоккея в России и за рубежом	беседа	1 раз в месяц
1.2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований		
1.3.	Хоккейная площадка, оборудование, инвентарь.		
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Строение и функции организма человека Гигиенические знания и умения.		3 раза в год
2.2.	Закаливания.Режим и питание спортсмена. Знания о вреде вредных привычек.		
2.3.	Оказание первой помощи. Медицинский		

	контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	История развития хоккея в России.	...	3 раза в год
3.2.	Заслуженные хоккеисты и деятели в области физической культуры и спорта РФ, привнесшие вклад в развитие вида спорта “хоккей” Хоккей- олимпийский вид спорта		
3.3.			
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Игры, эстафеты,	...	3 раза в год
4.2.	“мозговой штурм”		
4.3.	Игры на построение ситуации по алгоритму, выявлении причинно-следственных связей		
5.	Развитие морально-волевых качеств		
5.1	Упражнения повышенной трудности. Установка		1 раз месяц
5.2.	для их выполнения. Выдержка и самообладание		

*Согласно решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В рамках плана графика мероприятий антидопинговой направленности ежегодно тренерский и инструкторский состав проходит курс дистанционного обучения «Антидопинг» сайте <https://rusada.ru> с выдачей сертификат на календарный год.

Таблица №17–Годовой календарный план мероприятий по предотвращению допинга в спорте и направленный на борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	.Беседы со спортсменами: «Ценности спорта. Честная игра», «Допинг и зависимое поведение», «Профилактика допинга», «Как повысить результаты без допинга»	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе начальной подготовки ...
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы со спортсменами «Исторический обзор проблемы допинга» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные вещества и методы» «Допинг и спортивная медицина»	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе
	Онлайн обучение на	Январь-	Похождение онлайн курс

	сайте РУСАДА:	февраль ежегодно	неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета проведении мероприятия.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)	с 1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Этапы совершенств я спорти мастерства и высшего спортивного мастерства	.Беседы со спортсменами «Допинг как глобальная проблема современного спорта» «Предотвращение допинга в спорте» «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга» «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь- февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

*Согласно решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка спортсменов к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе.

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

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Таблица №18 – План инструкторской и судейской практики.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов неделю	-	-	-	до 0,5	до 0,75
Кол-во часов в год	-	-	-	До 20	до 30 ч

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Кроме того, медико-биологическое обеспечение предполагает проведение комплекса мероприятий психологического характера, включающих в себя: диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик хоккеиста; диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей хоккеиста, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее; диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, до нозологических, психосоматических и дезадаптационных расстройств хоккеиста; психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

Восстановительный период - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют следующие средства восстановления:

Педагогические:

- рациональное планирование тренировочного процесса (в мезо- и микроциклах);
- волнообразность и вариативность нагрузок (в процессе тренировочного занятия);
- построение отдельного занятия с использованием средств устранения явлений утомления (между упражнениями)

Психологические:

- психорегуляция
- гетерорегуляция (беседы, занятия в группах);
- саморегуляция (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка)

Гигиенические:

- личная гигиена;
- самоконтроль;

Медико-биологические:

- средства тонизирующего воздействия (массаж, водные процедуры);
- сбалансированное питание;
- соблюдение режима сна и отдыха;
- фармакологические средства (витаминные комплексы);
- физиотерапевтические средства (ионизация воздуха, электропроцедуры)

Таблица №19 – План медицинских и медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия восстановления
Этап начальной подготовки (до двух лет)	После интенсивных нагрузок: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа - экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
Этап начальной подготовка (свыше двух лет)	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Учебно-тренировочный (свыше трех лет)	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

*Согласно решения тренерско-преподавательского совета № 5 от 10.07.2023

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- 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.

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, согласно ФССП в таблицах:

Таблица №19 - 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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			135	125	140	130
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

Таблица №20 - 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 общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	
			5	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км (с высокого старта)	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	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации			
до трех лет	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
свыше трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

Таблица №21 - 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 общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	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.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Спортивная подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку. Существуют различные классификации методов обучения и тренировки. Одним из оснований является разделение методов по направленности решения специфических задач. Так, выделяют методы обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы, применяемые преимущественно в обучении, можно представить следующим списком:

- словесные (рассказ, беседа, описание) - используются для создания представления об изучаемом движении;
- демонстрационные - включают натуральный показ движения преподавателем, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- методы упражнений - представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- игровые - широко применяются в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, их эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные - характеризуются возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных спортсменов и команд.

Поскольку ключевой задачей тренировочного процесса является достижение высоких спортивных результатов, используются специфические методы тренировки, направленные на повышение функциональных возможностей занимающихся и развитие физических качеств и двигательных способностей спортсменов.

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

1) Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну шеренгу, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка.

Изменение скорости движения.

2) Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону:

выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

3) Упражнения для развития физических качеств.

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

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велотренажере.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от 24 макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно

координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Вся игровая деятельность хоккеистов носит, по существу, скоростно-силовой характер. Успешное выполнение различных игровых приемов – маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств – связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Поэтому, чтобы повысить эффективность игровой деятельности, хоккеисту необходимо поднять уровень специальных силовых качеств

Под физическим качеством понятие сила раскрывает способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Максимальная сила, которую может проявить спортсмен, зависит от следующих факторов:

- 1) внутримышечная координация;
- 2) реактивность самой мышцы;
- 3) межмышечная координация;
- 4) биомеханические характеристики движения (длина плеч рычагов, величина углов);

5) возможности включения в работу наиболее крупных мышечных групп и т.д.

Внутримышечная координация определяется частотой и силой эффекторной импульсации, поступающей от ЦНС, включением различного количества двигательных единиц (ДЕ) и их синхронизацией.

Реактивность мышцы, т.е. способность отвечать на определенный импульс, зависит от физиологического поперечника мышцы, трофических влияний ЦНС, длины мышцы в данный момент и некоторых других факторов.

Межмышечная координация является существенным фактором проявления скоростно-силовых качеств в конкретном многосуставном движении, при этом особенно важна последовательность включения определенных мышечных групп и взаимосвязь мышц-антагонистов. Проявление взрывной силы связано с высокой скоростью мобилизации химической энергии и превращением её в механическую.

Принято различать следующие виды силы:

-общую, специальную, абсолютную, относительную, скоростную, взрывную, силовую выносливость.

Общая сила – это сила, проявляемая спортсменом безотносительно к специфическим движениям хоккеиста.

Специальная сила – это сила, проявляемая спортсменом в специфических движениях, адекватных соревновательным.

Абсолютная сила – характеризуется предельными силовыми возможностями спортсмена, проявляемыми в движениях глобального характера. В хоккее она имеет существенное значение для силовых единоборств.

Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 кг. веса спортсмена, является показателем возможности хоккеиста преодолевать массу собственного тела, что имеет существенное значение в быстроте маневрирования на коньках.

Скоростная сила – выражается в способности мышц к быстрому выполнению движения без отягощения или движения с преодолением относительно небольшого внешнего сопротивления.

Взрывная сила – характеризуется способностью спортсмена к быстрому развитию значительных напряжений мышц в рабочем усилии. Взрывную силу оценивают величиной градиента, т.е. отношения максимума силы в данном движении ко времени его достижения.

Силовая выносливость – это способность спортсмена к проявлению мышечных усилий в течение длительного времени.

В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеисту приходится проявлять различные виды силы и режимы работы мышц. Например, прижимая соперника к борту, в силовых единоборствах на «пяточке» и в углах площадки или прижимая его клюшку, хоккеист проявляет силу в изометрическом режиме, а при беге на коньках, бросках, ведении шайбы – взрывную силу в динамическом режиме.

В первых случаях хоккеист проявляет свои собственно-силовые возможности, во-вторых – скоростно-силовые, т.е. способность проявить максимум силы в кратчайший промежуток времени за счет выполнения движения с большой скоростью. Такая многообразность проявления силовых качеств с различными режимами напряжения мышц в игровой деятельности хоккеиста определяет специфику методику их воспитания.

Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направления и темп движения, выполнять технико-тактические приемы (броски, удары, передачи, ведение и обводка), мгновенно реагировать на действия противника и партнеров, оценивать игровую ситуацию, принимать рациональные решения и выполнять соответствующие действия.

Быстрота и виды проявления скоростных способностей хоккеистов.

Под быстротой, или скоростными способностями, принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

В качестве основных видов скоростных способностей различают:

- быстроту простой и сложной реакции;
- быстроту выполнения отдельного движения;
- быстроту, проявляемую в темпе (частоте) движений.

Но все указанные виды скоростных качеств относительно независимы. Это значит, что спортсмен, обладающий высокой скоростью двигательной реакции, совсем не обязательно должен быть быстр в выполнении отдельных движений и обладать высокой частотой движений.

У хоккеистов несколько другая структура видов скоростных качеств:

- быстрота простой и сложной реакции;
- стартовая скорость;
- дистанционная скорость;
- быстрота тормозных движений;
- быстрота выполнения технических приемов игры;
- быстрота переключения от одного действия к другому.

В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. И поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках, но недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра, которая во многом зависит от уровня развития других физических качеств и особенно техники движений.

В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движения партнеров и противников, движение шайбы, изменения игровой ситуации и т.п.). Поэтому большое значение имеет быстрота простой и особенно сложной двигательных реакций.

Сложные реакции подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект.

Латентное время сложной реакции выбора зависит от качества вариантов выбора и во многом определяется поведением противника. Например, нападающий, выходя один на один с вратарем противника, должен быстро выбрать наиболее уязвимое место вратаря и выполнить соответствующий технический прием (бросок, обводку).

Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1,0 сек. и складывается из четырех элементов:

- увидеть движущийся объект (шайбу, игрока);
- прогнозировать его движение;
- выбрать план действия;

-выполнить движение.

Большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект.

Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря. Неслучайно, что у вратарей высокие показатели зрительно-моторной реакции. Исследованиями было установлено, что быстрота реакции вратаря в движении рукой с ловушкой составляет в среднем 0,18 - 0,21 сек., с «блином» - 0,22 – 0,23 сек., в движении ногой, одноименной с ловушкой – 0,23 – 0,24 сек., одноименной с «блином» - 0,24 – 0,26 сек. Если учесть, что в хоккее скорость полета шайбы в бросках более 50 м/сек., то это значит, что с расстояния до 10 м. вратарь не сможет среагировать на шайбу. Однако очень часто вратарь точно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. И это не только благодаря правильно выбранной позиции, но и за счет предугадывания направления полета шайбы, анализа подготовительных действий игрока, бросающего шайбу. Такие реакции называются реакциями антиципации.

Все виды реакций генетически обусловлены, и довольно трудно поддаются развитию. Это обязывает более внимательно подходить к отбору детей для занятий хоккеем, где наряду с оценкой других качеств нужно определять и способность к быстрой проявлению двигательных реакций при помощи соответствующих тестов.

Стартовая и дистанционная скорости бега хоккеиста зависят от ряда факторов:

-собственно-скоростные возможности хоккеиста (быстрота одиночного движения и частота шагов), которые определяются подвижностью нервных процессов и строением мышц;

-взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов, внутримышечной координации и взаимодействия отдельных мышечных групп – синергистов и антагонистов;

-техника бега на коньках, включающая состав и координационную структуру движений, взаимодействие частей тела (рук и ног).

От тех же самых факторов зависит быстрота тормозных действий и переключений.

Быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы) определяется:

- быстротой тактического мышления;

- быстротой одиночного движения;

- быстротой двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект);

- взрывной силой мышц плечевого пояса и особенно кистей рук;

- техникой движения.

Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала хоккеиста – обеспечивать его реализацию при выполнении игрового приема.

Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, в бросках и ударах надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того чтобы не снижать скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук.

Таким образом, даже при кратком рассмотрении факторов проявления скоростных качеств хоккеистов, очевидно, что ведущие из них – собственно скоростные, скоростно-силовые и технические способности

Воспитание ловкости и гибкости (без методик).

Понятие ловкость ассоциируется с понятием координационные способности.

В хоккее координационные качества тесно взаимосвязаны с другими физическими качествами – силой, быстротой, гибкостью, а также с техникой и тактикой игры.

Существует понятие – силовая ловкость, которым обозначается способность спортсмена тонко дифференцировать мышечные усилия различных величин и режимов.

Проявления силовой ловкости связаны с быстрым изменением ритма нервных импульсов, идущих к работающим мышцам, в результате чего возможны разнообразные переключения движений.

Координационные качества – это способность человека быстро овладевать новыми движениями (способность обучаться) и быстро перестраивать двигательную в зависимости от внезапно меняющейся обстановки. Мерилом ловкости служит сложность двигательных действий и точность движений.

Координационные качества специфичны. Спортсмен может быть хорошо координирован в спортивных играх и недостаточно в гимнастике, у него может быть хорошая координация рук и неуклюжесть туловища.

Любое новое движение выполняется на базе каких-то ранее накопленных координационных связей (мышечная память). Чем больше у человека запас двигательных комбинаций, тем большим объемом двигательных навыков он владеет, тем легче он усвоит движения, тем выше будет уровень развития ловкости.

С психологической точки зрения ловкость зависит от восприятия окружающей обстановки и собственных движений. Она тесно связана с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.

Под физическим качеством гибкость понимается способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Если не работать целенаправленно над гибкостью, то это приведет к ухудшению подвижности опорно-двигательного аппарата хоккеиста, что ограничивает амплитуду движений и отрицательно сказывается на совершенствовании технического мастерства. Особенно важна гибкость для хоккейных вратарей.

Гибкость определяется следующими свойствами опорно-двигательного аппарата:

- эластичностью мышц, сухожилий, суставных сумок;
- силой мышц, участвующих в движении;
- согласованностью рабочих мышц-синергистов и антагонистов;
- состоянием ЦНС и другими факторами.

Гибкость определяется в угловых (градусы) и линейных (сантиметры) мерах.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений различных звеньев тела за счет собственных мышечных усилий.

Она определяется состоянием ЦНС и зависит от волевых усилий.

Существенное значение имеет возбудимость растягиваемых мышц, играющая охранительную роль.

Пассивная гибкость определяется величиной амплитуды, выявляемой путем приложения внешних сил: различных отягощений, усилий партнера.

Пассивная гибкость всегда больше активной и зависит от формы суставных костей, эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость не зависит от особенностей телосложения, но с развитием силы уровень гибкости понижается.

Изменяется она и под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются.

Влияет на гибкость и температура внешней среды, при повышении температуры гибкость увеличивается.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание. Есть два крупных раздела по специфике игровой деятельности: техника полевого игрока и техника вратаря.

Раздел «техника полевого игрока» включает в себя подразделы:

-технику передвижения на коньках

Техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста и направлена на скоростно-маневренное прохождение хоккеистом игрового пространства. В процессе игры он выполняет различные виды бега, поворотов, торможений и прыжков.

Бег на коньках. По способу выполнения бег на коньках подразделяется на:

- бег скользящими шагами;
- бег короткими шагами;
- бег скрестными шагами;
- бег спиной вперед.

Наиболее часто в игре применяется бег скользящими шагами. Им пользуются, когда надо пробежать относительно большое расстояние. Это бывает при «длинной» атаке, при откате к своим воротам при потере шайбы и т.д. Этот вид бега самый экономичный, так как позволяет рационально использовать инерцию собственного тела при скольжении на коньках и успевать при этом расслаблять мышцы, участвующие в толчковых движениях. Эффективность бега во многом зависит от посадки хоккеиста. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обеспечивать возможность проявления рабочих усилий для развития определенной скорости. Посадка во многом зависит от роста и длины отдельных звеньев тела.

Бег скользящими шагами – циклическое движение, состоящее из ряда последовательных фаз, периодически повторяющихся в процессе движения вперед. В

беге скользящими шагами можно выделить в полном цикле (два шага) следующие фазы:

- фаза свободного проката;
- фаза одноопорного отталкивания;
- фаза двухопорного отталкивания;
- фаза свободного маха;
- фаза подтягивания;
- фаза загрузки.

Важно поднимать конек надо льдом на оптимальную высоту. Погрешности в технике бега отрицательно отражается на скорости бега.

Бег короткими шагами по основному двигательному механизму идентичен бегу скользящими шагами и имеет аналогичную фазовую структуру, с некоторыми особенностями в деталях техники. Этот вид бега используется при старте и ускорении с места и в ходе движения для быстрого наращивания скорости. Эффективность бега короткими шагами во многом зависит от скоростных и скоростно-силовых качеств мышц ног, обеспечивающих частоту и силу отталкивающих движений, и скорость движения вперед. Бег короткими шагами энергетически менее экономичен, но позволяет хоккеисту в короткое время развить высокую скорость, быть более устойчивым и выполнять сложный маневр.

Однако в современном хоккее в связи с возрастанием интенсивности и объема силовых единоборств особое значение приобретает бег по ломаной линии, выполняемый скрестными шагами и позволяющий избегать силовых единоборств, уходя от противника.

Бег скрестными шагами (перебежка) осуществляется по ломаной линии попеременными движениями влево и вправо. Как и в беге скользящими и короткими шагами, в беге скрестными шагами наблюдается фазовая структура, которая состоит из трех фаз толчковой ноги (свободного проката, одноопорного и двухопорного отталкивания) и синхронно с ними другая нога выполняет фазы подготовительного движения (свободного маха, подтягивания и загрузки).

Этот бег более сложен в координационном отношении, но игровая целесообразность его применения и должное отношение к освоению в тренировках сводят эти недостатки на нет.

Бег спиной вперед – один из наиболее важных приемов техники передвижения хоккеиста, и одновременно более сложным по исполнению. Нередко даже хоккеисты высшей квалификации не владеют мастерски этим приемом, что отрицательно сказывается на их игре. А происходит это от того, что на этапах начальной подготовки и совершенствования этому техническому приему уделялось мало внимания.

Различают две разновидности бега спиной вперед:

- не отрывая коньков ото льда;
- бег скрестными шагами.

Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда относительно прост по исполнению, обеспечивает хорошую устойчивость хоккеиста, что важно при отборе шайбы с применением силового единоборства. Однако этот способ не позволяет развивать высокую скорость и ограничивает маневр хоккеиста.

В этом отношении более эффективен бег спиной вперед скрестными шагами, но он значительно сложнее по координации и исполнению.

Бег спиной вперед скрестными шагами – движение неестественное и сложно координационное, в нем сложно реализовать скоростно-силовой потенциал мышц ног. Компенсировать эти недостатки можно за счет должного отношения к этому виду бега в тренировочном процессе.

Старты. Умение быстро стартовать с места приобретает особое значение и определяется в основном рациональной техникой выполнения стартов.

Старты могут выполняться с места и в движении из исходного положения лицом, боком и спиной вперед.

Наиболее часто применяются старты лицом и боком (правым или левым), а старт спиной вперед применяется гораздо реже, т.к. он малоэффективен.

Успешное выполнение стартов зависит от быстроты реагирования и техники стартовых движений, позволяющих развивать мощность, быстроту и частоту отталкивающих движений ног.

Повороты. В передвижении хоккеиста на коньках, в эффективности маневрирования важную роль играет выполнение поворотов. Различают следующие виды поворотов:

- переступанием не отрывая коньков ото льда;
- толчками одной ногой;
- прыжком с приземлением на одну или две ноги;
- скрестными шагами.

Повороты по большой дуге влево и вправо эффективно выполняются скрестными шагами. Выполнение поворота на двух ногах без отрыва коньков ото льда во многом схоже с поворотом переступанием.

Поворот прыжком выполняется толчком одной или двух ног с резким вращательным движением головы, плеч и туловища в сторону поворота. В момент приземления ноги широко расставлены, плавно сгибаются в коленях для обеспечения устойчивости и быстрого перехода к очередному маневру.

Торможения и остановки. Эффективное маневрирование невозможно без торможений, которые делятся на:

- торможения «плугом» и «полуплугом»;
- торможения на двух ногах;
- торможения на одной ноге.

Основным приемом торможения в хоккее является торможение с поворотом на 90° на двух ногах или на одной ноге. Эффективность торможения и быстроты перехода на последующий маневр в этих видах примерно одинакова.

Торможение «плугом» и «полуплугом» используется гораздо реже и преимущественно начинающими хоккеистами, и вратарями.

Прыжки. Как вид передвижения прыжки используются для преодоления препятствий в виде клюшки или лежащего игрока. Прыжки выполняются одной или двумя ногами вперед или в сторону.

- технику владения клюшкой и шайбой

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игре следующие приемы:

- ведение;

- броски и удары;
- передачи;
- остановки;
- отбор шайбы;
- обводку и финты.

Для технически правильного выполнения хоккеист занимает определенное положение (стойку), из которого ему удобно выполнять игровые действия и видеть окружающую обстановку. Существенное значение имеет способ держания клюшки (хват). Есть основной хват, при котором клюшку держат двумя руками: одной рукой (верхней) сверху за конец рукоятки, другой (нижней) – снизу примерно на треть длины клюшки. Если хват верхней рукой относительно постоянен, то нижняя перемещается по рукоятке в зависимости от технического приема и условий его выполнения. Широкий хват дает выигрыш в силе, развиваемой на крюке клюшки, но ведет к потере скорости его движения. При этом важно, чтобы крюк находился на льду. Широкий хват применяется при выполнении ударов и в борьбе за шайбу у ворот и при вбрасывании. Кроме этого, при вбрасывании используется однонаправленный хват, когда нижняя рука держит клюшку так же как и верхняя, хватом сверху.

Ведение шайбы – заключается в целенаправленном перемещении по льду шайбы клюшкой. Обычно ведение сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо игровой задачи.

Способы ведения:

- с переносом крюка клюшки через шайбу;
- не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- толканием шайбы клюшкой и ведение шайбы коньками.

Ведение с переносом клюшки через шайбу является основным видом и делится на широкое и короткое ведение.

Широкое (плавное) ведение применяется, когда у игрока есть свободное пространство и он плавными, мягкими движениями крюком клюшки перемещает шайбу влево и вправо. Ведение выполняется в основной стойке, позволяющей свободно передвигаться и зрительно контролировать шайбу и окружающую обстановку. Чтобы не смотреть постоянно на шайбу, игрок должен иметь прочный двигательный навык удерживания шайбы на крюке и перемещать её поперечными, диагональными и по «восьмерке» движениями. Руки и ноги работают синхронно.

Короткое (взрывное) ведение используется преимущественно при сближении с противником с целью обводки. Движения рук и ног происходят ритмично и асинхронно. Хват клюшки шире, туловище наклонено несколько больше вперед.

Ведение не отрывая крюк клюшки от шайбы выполняется, держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку или сзади, закрывая шайбу туловищем и не давая противнику овладеть ею, при движении на ворота по дуге. Игрок значительно наклоняет туловище к центру дуги и выносит вперед ногу, одноименную направлению поворота.

Ведение шайбы толчками клюшки. Выполнив мягкий, дозированный толчок шайбы, игрок свободно бежит за шайбой, используя инерцию маховых движений рук с клюшкой, соизмеримо со скоростью скольжения шайбы и расположением игроков противника.

Ведение шайбы коньком применяется в случае отсутствия или затруднения сыграть клюшкой (прижата, выбита, сломана) или если шайба оказалась в ногах. Центр тяжести переносится на скользящую ногу, а ведение шайбы выполняется внутренней стороной лезвия развернутого конька.

Броски и удары шайбы. Обычно завершение атаки осуществляется ударом или броском, поэтому от эффективности этих приемов во многом зависит результат игры. Основными критериями эффективности являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

Различаются следующие виды бросков:

- бросок длинным разгоном шайбы (заметающий);
- бросок коротким разгоном шайбы (кистевой);
- удар шайбы (щелчок);
- удар-бросок;
- подкидка.

Кроме того, различают и их разновидности: броски и подкидки с неудобной руки, в движении из различных положений

Бросок длинным разгоном шайбы включает три фазы:

- 1) предварительного разгона (подготовительная);
- 2) финального усилия (основная);
- 3) проводки шайбы (заключительная).

Он выполняется из следующего исходного положения: хоккеист располагается боком вполоборота в направлении броска, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного сзади игрока.

Разгон шайбы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки. Оптимальная длина пути разгона – 60 – 80 см.

Бросок коротким разгоном шайбы (кистевой) имеет свои особенности. Значительно сокращена по времени подготовительная фаза за счет уменьшения пути разгона шайбы, в связи с чем в исходном положении шайба находится несколько впереди хоккеиста. Выполняется взрывным вращательным движением кистей рук в фазе финального усилия.

Бросок с неудобной стороны в современном хоккее применяется значительно реже, чем бросок с удобной стороны и значительно уступает последнему по скорости выполнения, скорости и точности вылета шайбы.

Вместе с тем совершенное владение броском с неудобной стороны значительно расширяет атакующий потенциал хоккеиста.

Удар шайбы включает в себя следующие фазы:

- 1) замах (подготовительная);
- 2) ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная);
- 3) послеударного действия (заключительная).

В фазе замаха хоккеист одновременно с отведением клюшки «скручивает» туловище. Маховое движение клюшки вниз-вперед сопровождается поворотом туловища в сторону полета шайбы. При ударе шайбы применяют более широкий хват, обеспечивающий большую деформацию клюшки и величину усилий на крюке, выпрямляют нижнюю руку до угла 180 градусов и используют массу собственного тела. Маховое движение, естественное, простое по исполнению, зависит в основном

от скоростных возможностей, а скорость вылета шайбы зависит от техники хоккеиста и значительно выше, чем при бросках, но на удар затрачивается больше времени, чем на бросок. Поэтому удар выполняется с более отдаленной от ворот позиции, где плотность игроков противника невелика и у хоккеистов есть время для его выполнения.

Удар-бросок – это разновидность ударов шайбы, при котором значительно сокращаются величина замаха и время выполнения приема и увеличивается роль захлестывающего движения кистей рук. Удар-бросок обеспечивает достаточно высокую скорость вылета шайбы и на его выполнение не требуется много времени. Поэтому его с успехом используют при атаке ворот противника с близких позиций.

Подкидка шайбы – разновидность броска коротким разгоном шайбы – предназначена для мягкой дозированной передачи или броска через препятствие (клюшку, конек, лежащего игрока). Выполняется коротким вращательным движением рук. Высота полета шайбы и крутизна ее траектории зависит от величины открывания крюка клюшки в момент ее вылета.

Нетрадиционные средства поражения ворот соперника – добивание и подправление шайбы. С ростом интенсивности игры, увеличением плотности обороны, повышением класса игры вратарей результативность добиваний и подправлений стала гораздо выше прямых бросков и ударов. Эффективность этих приемов связана с умелым выбором позиции у ворот противника, быстрым реагированием и техническим выполнением. На добивание и подправления вратарь обычно не успевает реагировать и это заканчивается взятием ворот.

Передачи шайбы по технике выполнения идентичны броскам и ударам. Передачи могут выполняться:

- броском;
- ударом;
- подкидкой;
- оставлением;
- подпуском.

Лишь последние два способа специфичны и не относятся к броскам.

Передача оставлением производится скрытно партнеру, следующему сзади.

Передача подпуском выполняется также скрытно в процессе ведения под клюшку или между ног противника.

Их эффективность зависит от точности пространственных, силовых и временных дифференцировок.

Прием и остановка шайбы. Используются следующие виды:

- клюшкой (крюком, рукояткой);
- рукой, ногой;
- коньком;
- туловищем.

Термин прием шайбы имеет более широкое понятие, чем только остановка шайбы. При приеме шайбы отсутствует полная ее остановка, а лишь обработка для последующих действий и после гашения скорости движения шайбы быстро следует выполнение какого-либо технико-тактического приема (ведение, передача, бросок по воротам).

Термин остановка шайбы более правильно использовать в случае, когда останавливается шайба, направленная противником

При выполнении приема или остановки шайбы крюком клюшки следует сделать мягкое уступающее движение клюшкой в сторону движения шайбы, вследствие чего осуществляется гашение скорости и легкая остановка шайбы.

Иногда в ходе игрового эпизода целесообразно останавливать шайбу коньками и принимать ее на внутреннюю плоскость конька уступающим движением.

Шайбу, летящую надо льдом, надежнее всего останавливать рукой, принимая ее на внутреннюю часть перчатки и также применяя уступающее движение рукой.

Остановку шайбы туловищем используют при выполнении оборонительных функций, когда приходится принимать шайбу, преграждая ей путь к своим воротам. Хоккеист выкатывается навстречу игроку, бросающему шайбу и в зависимости от ситуации, принимает положение (основная стойка, стойка на одном колене, на двух, лежа на льду), обеспечивающее надежную остановку шайбы.

Обводка и обманные движения (финты).

Обводка – это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде.

Различают обводку:

- длинную;
- короткую;
- силовую.

Длинная обводка применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, объезжает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него шайбу туловищем.

Короткая обводка применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника за счет скоростного маневра, короткого ведения и комплекса обманных действий.

Силовая обводка – это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником, хоккеист принимает более устойчивое положение и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загромождая шайбу клюшкой, ногой, туловищем и используя массу тела («продавливает» соперника).

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями – финтами.

Финт – это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть в игровом эпизоде. Любой финт состоит из двух фаз: ложной и истинной. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы и быстроты второй.

Финт клюшкой на бросок и передачу. Хоккеист подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой. Хоккеист с шайбой движется навстречу сопернику. При сближении он показывает подготовительными движениями головы, туловища и

клюшки, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево.

Финт с изменением скорости и направления движения применяется для ухода от опеки соперника. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт – ложная потеря шайбы. Хоккеист в первой фазе имитирует потерю шайбы – внезапный сход шайбы с крюка. Во второй фазе подбивает шайбу коньком и овладев шайбой раньше противника легко уходит от него.

-технику силовых единоборств

Отбор шайбы. При потере шайбы любая команда стремится быстро ее вернуть, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор шайбы – наиболее важный технический прием игры в обороне.

Выделяют следующие виды отбора:

- клюшкой;
- перехватом;
- с помощью силовых приемов.

Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшки противника.

Выбивание шайбы проводится наиболее часто и в различных ситуациях: лицом к противнику, сбоку от противника и сзади.

Выбрав момент, когда противник теряет контроль шайбы или недостаточно ее контролирует, хоккеист делает резкий выпад вперед и клюшкой ударяет по шайбе или клюшке противника.

При отборе шайбы сбоку или сзади хоккеист коротким движением клюшки ударяет по крюку или нижней части клюшки противника, преимущественно с противоположной стороны от шайбы.

Выбитую шайбу подбирает сам или партнер.

Отбор шайбы прижиманием клюшки противника осуществляется в относительно статическом положении, у борта или на «пяточке». Для этого хоккеист, используя широкий хват, применяет силу рук и массу тела.

При отборе шайбы подбиванием клюшки противника хоккеист коротким кистевым движением снизу-вверх подбивает клюшку противника и забирает шайбу.

Наиболее эффективен отбор перехватом. Он позволяет быстро переходить в контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением «читать» маневр соперника и направление передачи.

В настоящее время все чаще применяется отбор с применением силовых приемов. Это связано с возросшим техническим мастерством хоккеистов, надежно контролирующих и «закрывающих» шайбу, ограничивая возможность отбора клюшкой. Поэтому остановка соперника силовым приемом, отделение его от шайбы и овладение ею – эффективное средство отбора шайбы.

Приемы борьбы за шайбу при вбрасывании. Команда, выигравшая шайбу при вбрасывании, владеет инициативой и может сразу начать атаку. Если учесть, что в среднем за матч производится 70-80 вбрасываний, то команда, умеющая выигрывать их, имеет большое преимущество в организации атак и контратак.

Успех в борьбе за шайбу на вбрасывании зависит от силовых, скоростных и ловкостных качеств хоккеиста, внимания, взаимодействия с партнерами и, конечно же, техники выполнения приема.

Обычный хват используют те, кто выигрывает шайбу за счет скорости и ловкости вперед-в сторону.

Отбор шайбы с использованием широкого однонаправленного хвата применяется для блокирования клюшки противника или загребающего движения под себя назад.

Силовые единоборства.

Единоборства с проявлениями силовых и скоростно-силовых качеств называются силовыми единоборствами и осуществляются силовыми проявлениями различных мышечных групп – ног, туловища, плечевого пояса.

К их числу относятся остановки, толчки и прижимания игрока противника грудью, плечом и бедром.

Основное назначение таких приемов сводится к решению двух главных задач:

- 1). Отделить от шайбы игрока и овладеть ею;
- 2). Не дать противнику принять шайбу.

Проведение силового приема делится на четыре фазы:

- прогнозирование движений соперника с шайбой и принятие решения;
- скоростной маневр с обманными движениями, вынуждающий соперника двигаться в нужном направлении и сближение с ним;
- выполнение силового контакта;
- подбор шайбы.

Остановка и толчок противника плечом и верхней частью бедра применяется при движении противника с шайбой навстречу или параллельным курсом. Защитник, двигаясь спиной вперед или сделав маневр «улитку», сближается с противником и, приняв устойчивое положение, резким движением производит толчок плечом, отделяя его от шайбы.

Если противник в момент сближения сумел отклониться, тогда применяется толчок верхней частью бедра. Защитник осуществляет резкий поворот туловища, выводит вперед бедро, перенеся массу тела на ближнюю к противнику ногу, и производит толчок.

Применение «чистых» силовых приемов довольно сложно в техническом отношении и требует от защитников совершенного владения коньками, способности прогнозировать направление движения противника, точного расчета в действиях при сближении с ним.

В современном хоккее часто применяется отбор шайбы двумя игроками (спаренный отбор). Один игрок идет в столкновение с противником, отделяет его от шайбы, а другой подбирает шайбу и начинает атаку.

Силовые приемы против соперника в момент приема им шайбы осуществляются преимущественно на «пяточке» вблизи ворот. Их эффективность зависит от плотной опеки противника и контроля его перемещений и движений клюшкой.

Указанные подразделы включают в себя группы по видам технических приемов. В свою очередь, каждая группа объединяет конкретные приемы и их разновидности по общей биомеханической структуре движения, хотя возможны различия в деталях техники.

Данная классификация позволяет привести в определенную систему все технические приемы, что дает возможность унифицировать методические подходы к обучению отдельным группам технических приемов.

Подготовка вратаря

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

- технику передвижения;
- технику ловли, отбивания шайбы;
- технику прижимания и накрывания шайбы;
- технику владения клюшкой и шайбой.

Физическая подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную. *Общая физическая подготовка вратарей* мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает *специальная физическая подготовка*, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности.

Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стрейтчинга. так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка вратаря.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится на совершенствовании освоенных приёмов и овладения более сложными,

нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этапе спортивного совершенствования мастерства в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой. При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённая противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). В тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психологические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена. Общая психологическая подготовка

проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи: 1) развитие личностных качеств спортсмена; 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем; 3) развитие волевых качеств; 4) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; 5) развитие оперативного (тактического) мышления; 6) развитие способности управлять своими эмоциями.

Личностные качества спортсмена.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива. Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Развитие волевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному развитию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость развиваются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

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

поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у хоккеистов развивается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Развитие дисциплины начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для развития игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

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

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее

рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспрессоценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх. Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует: - включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах; - использовать на тренировках музыкальное сопровождение; - применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Разработка плана предстоящей игры.

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций. Установка на игру и её разбор. Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер даёт оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать своё мнение. В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психологического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: - развитие личностных качеств хоккеистов, их спортивного интеллекта; - развитие волевых качеств; - формирование спортивного коллектива; - развитие специализированного восприятия; - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; - развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и

выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления; 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления. Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, моральноволевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на тренировочном этапе. На начальном же этапе это скорее воспитательный процесс. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер. Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи - совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции. Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психологического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка. Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности. Положительное влияние на учебно-тренировочный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в хоккее.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: - осознание игроками значимости предстоящего матча; - изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); - изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к матчу с их учётом и учётом своих возможностей в настоящий момент; - формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учётом полученных данных тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твёрдая уверенность в силах команды и в её победе. Для решения пятой задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приёмы: - сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; - направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; - использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; - проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино,

видеозаписи, музыка и др.); - использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №22 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (ч)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения				
Этап начальной подготовки.	История возникновения вида спорта и его развития.	1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	октябрь	Понятие и физической культуры, и спорта. 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.	1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	1	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	1	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	1	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	март	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	1	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)				
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	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	1	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	1	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	1	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	Февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	1	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	1	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1	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/неотренированность	1	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	1	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	1	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	1	Февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	1	март	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.

V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

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

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

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

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

VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

6.1. Материально-технические условия

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

Наличие хоккейной площадки

Наличие игрового зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144и «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»;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №23 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения 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.	Льдоуборочная машина	штук	1
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

Таблица №24 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

Таблица №25 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
	Защита паха для вратаря	штук	3
	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
	Нагрудник для вратаря	штук	3
	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
	Перчатки для вратаря (ловушка)	штук	3
	Шлем для вратаря с маской	штук	3
	Шорты вратаря	штук	3
	Щитки для вратаря	пар	3

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

Таблица №26 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измер	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования мастеров		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на обучающе	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и	комплект	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1

	горла)										
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающе	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающе	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающе	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающе	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1

*Согласно ФССП по виду спорта «хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г.

6.2. Кадровые условия

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года N 237н 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).

6.3. Информационно-методические условия

1. Министерство спорта РФ - www.minstm.gov.ru
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - www.lib.sportedu.ru
5. Федерация хоккея России - www.fhr.ru
6. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL:<http://www.rusada.ru/>

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативно-правовая база	3
1.3. Цель	4
1.4. Этапы спортивной подготовки.....	4
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Срок реализации этапов подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Вид обучения.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....	24
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	27
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	54
V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	59
VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	59
6.1. Материально-технические условия	59
6.2. Кадровые условия.....	65
6.3. Информационно-методические условия	65